ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

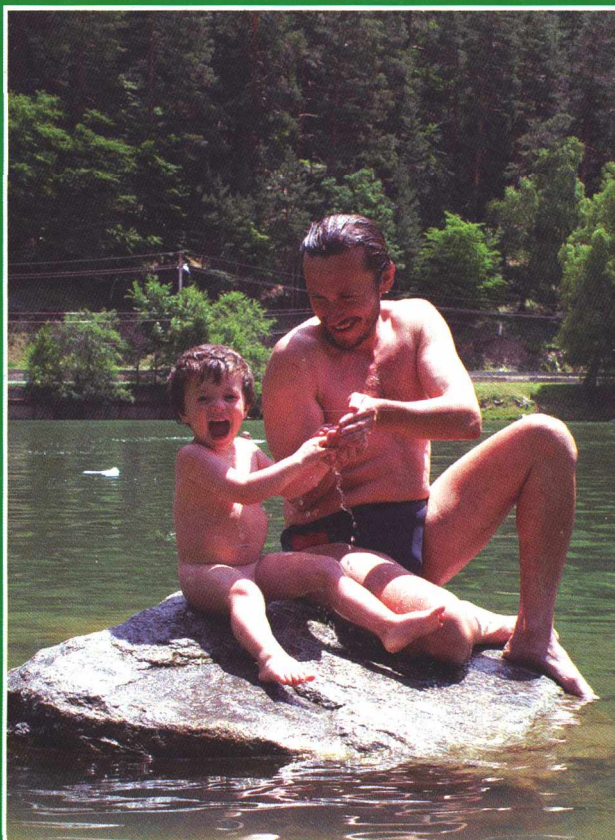
2009 №7/76/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖУРНАЛ

ИЮЛЬ

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ



Артриты
Артрозы
Болезнь Бехтерева
ИБС
Болезни щитовидки
Лимфомы

ОТЕКАЮТ НОГИ?

Усталость, звездочки, заметны вены?

Геленвен Форте

Эффективный швейцарский препарат с венотонизирующим и противоотечным действием

- **Снимет усталость, тяжесть в ногах**
- **Укрепит стенки вен**
- **Улучшит кровообращение**
- **Препятствует тромбообразованию**

Рекомендован Российской ассоциацией флебологов

Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. РОСС RU. ПК08. В03862 от 16.01.2006 г.

Геленвен Форте. Легкость ног. Здоровье вен

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" июль 2009 №7/76

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Любовь ГРИГОРЬЕВА (ЛОРИ)

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

ВНИМАНИЕ! Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2009 года. Напоминаем, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

· **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 02.07.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 191400 экз. Цена свободная. Заказ № 1731.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

С.И. ЦВЕТКОВ
АНОМАЛЬНЫЙ ЛИМФОЦИТ,
ИЛИ КАК ОСТАНОВИТЬ РОСТ ОПУХОЛЕЙ 6
Лимфома, лимфогранулематоз

Д.В. НАУМОВ
7 ПУНКТОВ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА 18

А.Н. АЛЕФИРОВ
ОТ ЧЕГО «ГОЛОДАЕТ» СЕРДЦЕ 24
Ишемическая болезнь сердца

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА 31
Болезнь Бехтерева

А.Л. РАКОВ
АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ
С ОФИЦИАЛЬНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ 45

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТИРЕОИДИТА 49

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА С.А. РОЙЗМАНА
БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 53
ТРИ УДАРА ПО НЕВРОЗАМ 59

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО
ПАПИЛЛОМЫ УШЛИ, РАЗБЕРЕТЕСЬ И СО ЩИТОВИДКОЙ 64
30+30: МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ЧТО-ТО ЕЩЕ? 67
УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ, УБРАТЬ ПУЧЕГЛАЗИЕ 70

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА Д.В. НАУМОВА
КОЛИТ 71
АРИТМИЯ, ИНФАРКТ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ 71
ХСН, КАРДИОМИОПАТИЯ 74
ЗАПАХ ИЗО РТА 76

ЭТИ НАДОЕВШИЕ УГРИ 79
Угревая сыпь

В.К. КУПЧИН
АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ 84

В.Я. КАРПИНСКИЙ
ПАЛЬЦЫ «ВЕЕРОМ» 88
Мудры

В.М. КОСТЕРОВ
ОСТОРОЖНО: ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ 102

Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА
«ЗОНТИКИ»: ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ 113

НАСТУПИВ НА ГРАБЛИ, ВСПОМНИТЕ О ПОТОМКАХ

Лечение «трудных» болезней, а именно так озаглавлен нынешний, 7-й номер «Предупреждения Плюс», – дело непростое. Но возможное, особенно когда официальная медицина предлагает либо нож, либо «химию» в тех или иных вариантах. Последствия такого лечения бывают порой хуже самой болезни. Поэтому обратите внимание на материалы этого номера – они являются примером натурального альтернативного и сопутствующего лечения.

Вот, скажем, *лечение лимфом* – злокачественных опухолей лимфоидной ткани. Что предлагает наша медицина? Химиотерапию, лучевую терапию и операцию. Однако после них ухудшается формула крови, возникают язвы на слизистых оболочках, выпадают волосы, происходит отравление продуктами распада тканей, начинаются сбои в работе сердца и так далее. А ведь свести на нет эти последствия можно и нужно. Как это сделать, вы узнаете из материала врача-онколога С.И. Цветкова, активно практикующего лечение лекарственными растениями.

В паре с этим материалом стоит разговор с доктором Д.В. Наумовым о *профилактике рака*. В нем Дмитрий Власович обозначил целую программу, выполнение которой, по его мнению, сводит вообще на «нет» риск заболеть этим недугом. А это главная цель нашего журнала, судя по его названию.

Именно поэтому мы стараемся не просто публиковать методики лечения, а выяснять причины заболеваний, как это было сделано в обстоятельном материале о *болезни Бехтерева*. Так же поступил и врач высшей категории А.Н. Алефиров. В материале об *ишемической болезни сердца* он рассказывает, почему возникает «сердечное голодание», и дает конкретные рекомендации.

Что хочется еще сказать ищущим на наших страницах методики лечения? Ваши дети и внуки находятся в группе риска по тем заболеваниям, которые мучают вас. Не лучше ли сейчас скорректировать им образ жизни и питания, чем потом лечить болезни, наступая на ваши грабли? Это, кстати, неплохая инвестиция в собственное здоровье, которая в будущем поможет сэкономить значительные средства. Задумайтесь.

Немало места в нынешнем номере мы посвятили *болезням щитовидной железы*. Начали с аутоиммунного тиреоидита – болезни, при которой иммунитет «гробит» клетки щитовидки, принимая их за чужие. Почему это происходит, вы узнаете от А.Л. Ракова, доктора медицинских наук. А вот как с этим бороться, расскажут врач и потомственный фитотерапевт А.В. Печеневский, а также профессор С.А. Ройзман.

Семен Аркадьевич со своей микрофитотерапией почему-то запал в душу читателей, которые пишут ему косяками. Помимо гипо- и гипертиреоза профессор Ройзман ответил на вопросы по *лечению неврозов*, резко участившихся в период кризиса.

Любопытное письмо прислала Нина М., наша читательница из Латвии. Она лечит мужа от *рака поджелудочной железы* по методу Шевченко (30+30), и, надо сказать, небезуспешно. Однако возникло противоречие: после ухудшения показателей крови и печеночных проб ее муж начал принимать эссенциале форте, и показатели улучшились. А в книге Н.В.Шевченко принимать этот препарат запрещается. Нина – в отчаянии. По нашей просьбе доктор А.В. Печеневский развеял некоторые химеры, которые ходят вокруг этой методики. Вообще мы готовим книгу в серии «Библиотека «ЗОЖ» об альтернативных методах лечения рака, практикуемых, что очень важно, врачами. Следите за информацией на купонах на последней странице журнала.

Все самое интересное из ваших писем переходит на страницы нашего журнала. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 8-й номер журнала выйдет 17 августа 2009 г.

АНОМАЛЬНЫЙ ЛИМФОЦИТ, ИЛИ КАК ОСТАНОВИТЬ РОСТ ОПУХОЛЕЙ

Лимфома, лимфогранулематоз

✉ *«Уважаемая редакция, спасибо за ваш труд. К сожалению, о радостях мы пишем мало, а вот когда беда, не знаешь, к кому обратиться. Заболел сын, диагноз: саркоидоз внутригрудных лимфоузлов, лимфома средостения. У меня есть подшивка вестника «ЗОЖ» за последние 5 лет, но я там ничего не нашла по этому заболеванию. Очень прошу вас помочь нам, рассказать о заболевании, дать рекомендации по лечению. Ведь чем лучше знаешь все о недуге, тем легче с ним бороться. Надеюсь на вашу помощь и буду ждать в журнале публикации специалиста в этой области.*

С уважением Татьяна Федоровна.»

Адрес: Боровой Т.Ф., 644053 г. Омск-53, ул. Нефтезаводская, д. 26, кв. 66.

«Пишу в редакцию впервые, хотя являюсь подписчицей вестника с многолетним стажем — еще со времен «Советского спорта». Прошу вас дать мне консультацию по поводу моего недуга. В 2007 году я заболела, врачи обнаружили уплотнение размером с горошину в левой подмышечной впадине (лимфоузел) и зоб щитовидной железы. После удаления лимфоузла была назначена химиотерапия, которую я очень плохо перенесла.

Потом сказали, что нужно повторить курс, но я отказалась и поехала в г. Курган в областной онкодиспансер, где назначили химиотерапию дробно. И так 4 курса подряд. В апреле 2008 года мне опять назначили химиотерапию, т.к. в декабре 2007 года я прошла компьютерное обследование, где были

обнаружены лимфоузлы в брюшной полости с обеих сторон и под мышками тоже с обеих сторон. Сделали химиотерапию, отчего мне стало очень плохо, и я убежала домой. С этого момента я больше не обращалась к медикам, а вот 14 октября сделала анализы крови, мочи, УЗИ.

На этот раз увеличенных лимфоузлов не нашли, а вот в почке, печени и селезенке обнаружили кисты. По всей вероятности, эти кисты образовались после химиотерапии. Что мне делать? Хирург только руками развел, говорит, если что, оперировать надо. А мне ведь уже 71 год. Я пью фракцию АСД-2 по 20 капель 2 раза в день, пью перекись водорода (10 капель 3 раза в день). У меня еще катаракта, артроз коленных суставов, остеохондроз. Но я свои болячки не считаю, держусь, как могу: занимаюсь гимнастикой, гуляю на свежем воздухе, пою в хоре.

Фамилию и адрес прошу не указывать, т.к. не хочу, чтобы в городе знали о моей болезни».

Нина Сергеевна, г. Шадринск.

***«Предупреждение Плюс»:* Эти письма мы отдали нашему постоянному автору, врачу-онкологу ЦВЕТКОВУ Сергею Ивановичу и попросили дать как можно более полный ответ, т.к. тема рака, увы, сегодня стала звучать все чаще.**

Прежде чем подробно расписать лечение лимфом, хочу дать определение этого недуга. Лимфомы – это собирательное понятие, обозначающее все злокачественные опухоли из лимфоидной ткани, вызванные нарушениями в одном из лимфоцитов. Этот аномальный лимфоцит перестает подчиняться сигналам, регулирующим поведение нормальных клеток, и начинает безудержно делиться. Его дочерние клетки продолжают активно размножаться и накапливаться, образуя опухоль, заметную при осмотре или рентгенологическом исследовании. Окончательный диагноз лимфомы ставится после биопсии, когда аномальные клетки будут изучены под микроскопом. Чаще всего неконтролируемое размножение лимфоцитов происходит в лимфатических узлах, которые при этом сильно увеличиваются. Аномальные лимфоциты могут скапливаться в костном мозге, селезенке

и других органах: кишечнике, легких, головном мозге, коже, могут наводнять кровь.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ЛИМФОМ

Лимфомы делятся на две основные группы: **лимфому Ходжкина (лимфогранулематоз) и неходжинские лимфомы**. Для краткости обычно говорят: лимфогранулематоз и лимфомы.

Для лимфогранулематоза характерно стойкое увеличение какой-то группы лимфоузлов, чаще надключичной. Лимфоузлы безболезненны, плотные, не спаяны с кожей. У некоторых больных появляются боли в лимфоузлах после принятия алкоголя. В 20% случаев заболевание начинается с поражения лимфоузлов переднего средостения (область сразу за грудиной). При таком расположении опухоли больной обращается к врачу поздно, лишь когда узлы уже значительного размера сдавливают легкие, сердце, сосуды. При этом появляется отечность шеи, лица, развивается сухой кашель. Считается, что вовремя обнаруженный лимфогранулематоз может неплохо поддаваться лечению. Здесь следует отметить, что лимфогранулематоз, развивающийся из пораженного лимфоузла, со временем распространяется по всей лимфатической системе, поражая другие группы лимфоузлов, а на запущенной стадии – и внутренние органы. Основную роль в возникновении заболевания отводят сбою иммунной системы, связанному с нарушением функции Т-лимфоцитов, нарастающему по мере прогрессирования заболевания. Разновидностей лимфогранулематоза четыре, а разновидностей лимфом слишком много, чтобы можно было их обсудить в одной статье.

Главное отличие лимфом от лимфогранулематоза в том, что они могут начать свое развитие не только с любого лимфоузла, но и с любого органа. Лимфомы поражают обычно часть тела ниже грудной клетки и могут распространяться и по лимфатическим, и по кровеносным сосудам. Лимфомы, как правило, отличаются злокачественным течением, с быстрым поражением лимфоузлов и органов. Область средостения (между легкими) могут поражать и лимфогранулематоз,

и лимфомы. Таким образом, лимфогранулематоз, как правило, характеризуется низкой степенью злокачественности, развивается медленнее, но лечится тяжелее. Лимфомы же отличаются более агрессивным ростом, но и поддаются лечению на начальных стадиях лучше.

Официальная медицина предлагает традиционное лечение: **химиотерапию, операцию** и **лучевую терапию**. Преимущество химиотерапии перед облучением и операцией состоит в том, что она действует на всю лимфатическую систему, в том числе и на единичные раковые клетки, разбросанные по всему организму. Лечение организма облучением и операцией направлено только на увеличенные лимфоузлы и не затрагивает отдельные раковые клетки. Химиотерапия воздействует на все быстро делящиеся клетки, особенно на лимфомы высокой степени злокачественности. Это объясняет, почему лимфомы поддаются химиотерапии лучше, чем лимфогранулематоз, имеющий низкую степень злокачественности.

ЧТО НУЖНО ПИТЬ ДО И ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

Уверен, что читателю известны побочные проявления химиотерапии, вызывающей поражение всех быстро делящихся клеток, которыми являются и клетки костного мозга, клетки слизистых желудочно-кишечного тракта, волосяные фолликулы. Поэтому у больных изменяется формула крови, возникают язвы на слизистых, выпадают волосы. Известны и токсические побочные проявления химии: тошнота, рвота, отсутствие аппетита, извращение вкуса, негативные воздействия на почки, сердце, половые железы. Вот откуда истощение, сбои в работе сердца, высокая вероятность наступления мужского и женского климаксов.

Хорошо информированный больной приходит на химию не с пустой надеждой, что врачи все знают и помогут, а с четким планом, что нужно пить до и что после химиотерапии. Чем же можно помочь снизить побочные эффекты химии и усилить ее избирательность на опухоль? Прежде всего

начинают с приема адаптогенов, которые будут подготавливать организм к негативному воздействию химии и усиливать действие на опухоль. Например,

принимают настойку родиолы розовой (золотой корень) по 15-20 капель 3 раза в день до еды, разводя в 1/4 стакана воды.

Хороший лечебный эффект наблюдается через 5-7 дней, поэтому прием нужно начать заранее. Полезно добавить, особенно при лимфомах,

сок алоэ (аптечный препарат) по 1 ч. ложке 3 раза в день с 1/3 стакана воды.

Сок алоэ оказывает не только заживляющее действие на слизистые ЖКТ, но и значительно усиливает противораковый эффект на метастазы.

Большую помощь окажет наш родной

одуванчик, который можно принимать и в виде сока, и в виде отвара корней без ограничения.

Хорошо себя зарекомендовал и старый, добрый препарат тималин, получивший множественные положительные отзывы из онкологических больниц страны.

Инъекции тималина делать лучше на ночь внутримышечно по 10 мг 10 дней подряд.

Хочется предостеречь больных от применения мощных иммуностимуляторов типа полиоксидония, которые часто стимулируют значительный рост опухоли.

За 3-4 дня до химии рекомендую начать прием мочегонных, например,

фуросемида и диакарба. Фуросемид принимается по 1 таблетке в 17.00 дня на протяжении 5 дней как противовоспалительный мочегонный препарат. Диакарб принимается по 1 таблетке в 14.00 часов дня тоже 5 дней как противораковый препарат, потом применяют опять фуросемид и диакарб по очереди.

Так же за 3-4 дня до химии рекомендуется принимать

кислые соки из облепихи или граната, которые способны усиливать избирательность химии на опухоль.

На протяжении долгого времени принимают

витамины А, Е, С.

Побочные проявления от химиотерапии нарастают с каждой последующей процедурой, а противораковый эффект,

наоборот, постоянно снижается и сводится на нет уже к 4-5-й процедуре. Поэтому рекомендую принимать не более 2-3 курсов химии, а затем полностью переходить на лечение травами. Необходимо напомнить, что ни химиотерапия, ни лучевая терапия никогда не уничтожают полностью опухоль и метастазы, а только часть их. Выжившие же раковые клетки под действием сильнейшей токсичности и радиации изменяются – мутируют от каждой химии и облучения все сильнее и сильнее, превращаясь во все более агрессивную опухоль.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ШАНС СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

Лечение лимфогранулематоза и лимфом – очень непростая задача. Помню, несколько лет назад одна пациентка рассказывала в слезах о консультации с профессором по поводу лечения лимфом официальными методами. Запомнились напоследок сказанные им слова, мол, от лимфомы никто не уходил. Да, нужно вовремя перейти на народную медицину, чтобы выжить. Поэтому для лечения лимфом нужно использовать не один-два рецепта, приведенных ниже, а максимальное количество, тогда есть хороший шанс справиться с болезнью.

1. При всех видах лимфом лечение начинают с приема настойки **аконита джунгарского** как препарата, сильнее всего воздействующего на метастазы. Напомню, что аконитов в России произрастает около 50 видов (многие из них очень слабые), но самый сильный растет в Киргизии и на юге Казахстана – аконит джунгарский.

Настойка принимается по стандартной методике от 1 капли до 10 капель и обратно 3 раза в день. При ослабленном организме поднимать «горку» нужно только до 5 капель и обратно 3 раза в день, т.к. прием настойки неизменно вызовет еще большую слабость у больного.

Нужно помнить, что настойка аконита джунгарского имеет различные побочные проявления, в том числе и на сердечно-сосудистую систему. Поэтому *для снижения токсичности*

аконит лучше капать в 1/4 стакана ***теплой*** воды, а еще лучше в теплый настой травы душицы, шиповника или караганы гривастой.

Настой душицы значительно увеличивает дренаж лимфатической системы, особенно в легких. Шиповник активизирует выделительную функцию организма, а карагана увеличивает защитную функцию лимфоузлов. Пить настой нужно только в теплом виде, потому что при охлаждении настоя токсичность возвращается. Также следует особо отметить, что при приеме настойки аконита необходимо принимать просто чистую воду без ограничения, еще лучше структурированную, т.е. размороженную, что позволит избежать лишней отечности.

Но при лечении лимфом очень важное значение имеет не прием аконита внутрь, а его **наружное применение**. Необходимо воздействие аконитом на красный костный мозг, где находятся кроветворные стволовые клетки: позвоночник, нижние ребра, тазовые кости, концы плечевых и бедренных костей.

Рекомендуется несколько капель настойки аконита капнуть на позвоночник, легкими прикосновениями пальцев втереть в кожу, прикрыть сверху фланелью на 1-2 часа.

При приеме аконита не рекомендуется переохлаждаться. Настойка аконита легко проникает через кожу в кровь, увеличивая количество капель, принятых вовнутрь, а значит, токсическое воздействие на организм.

Максимальная суточная доза для наружного применения настойки не должна превышать 15-20 капель!

В запущенных стадиях лимфом с высокой степенью злокачественности (быстропрогрессирующие) дополнительно наружно и в область красного костного мозга, и на увеличенные лимфоузлы втирать настойку **безвременника осеннего**.

Настойку приготавливают из расчета 10 г семян безвременника на 100 мл 70%-ного спирта, настаивать в теплом месте 20 дней, периодически встряхивая. Наносить наружно не более 20-30 капель настойки безвременника в сутки, предварительно разбавив ее водой 1:1.

Значительно увеличивают метаболизм костной ткани, а значит, усиливают воздействие аконита и безвременника настойки **клопогона кистевидного** и **переступня белого**. Причем для лечения женщин лучше подходит клопогон, а для мужчин – переступень.

Настойки приготавливаются из расчета 100 г корня на 500 мл 70%-ного спирта, настаивать 2 недели. Настойки наносятся на область красного костного мозга, желательно на область позвоночника, через 30 минут после нанесения аконита джунгарского или безвременника. Лучший эффект оказывают многочисленные нанесения настойки по 5-10 капель каждые 3-4 часа.

2. Аконит имеет свойство накапливаться в крови (кумулятивное действие), поэтому после выполнения «горки» необходимо произвести семидневную **очистку организма**, особенно лимфатической системы. Здесь подходят любые методы очистки лимфы, известные читателю. Главное – помнить, что очистка должна быть всесторонней и полной, иначе при последующем приеме аконита можно получить симптомы отравления. Позволю себе привести некоторые рецепты, которые можно использовать не только во время очистки организма, но и во время принятия аконита при ослабленном организме.

Уложить в кастрюле слоями: 1 кг веток пихты, 0,5 кг корней малины, 1 кг сахара, 0,5 кг меда, 300 мл кипятка. Настоять на водяной бане 1 сутки, укутать полотенцем и настоять еще 2 суток. Пить по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Приготовить каштановое пиво:

20-30 каштанов разрубить на 2-4 части, 5 ст. ложек травы чистотела, 2 ст. ложки календулы, 2 ст. ложки тысячелистника, 2 ст. ложки листа бадана, 2 ст. ложки ромашки. Сложить все в марлевый мешочек (добавить груз из камня или толстой стеклянной рюмки), положить в 5-литровую стеклянную банку, залить молочной сывороткой, добавить 1 ст. ложку сметаны и 1,5 стакана сахара. Завязать марлей, оставить при комнатной температуре на 2-3 недели. Пить по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день, лучше до еды.

Полезно принимать отвар из сосновых иголок.

Взять 4 стакана измельченных иголок сосны или лучше пихты, 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложку

луковой шелухи. Все смешать. Взять стакан этого сырья, залить 1 л кипятка, довести до кипения, настоять ночь в термосе. Принимать 1-2 стакана дробно в течение дня.

Всем известно, что облепиха – это кладезь витаминов.

Принимать без ограничения облепиховый сок, разбавив его водой 1:1 или 1:2.

То же самое можно сказать и о курильском чае.

1 ст. ложку курильского чая вместе с 1 ч. ложкой меда томить на водяной бане 10 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. При таком приготовлении не происходит першения в горле и кашля.

3. Через 30 минут после настойки аконита принять **АСД фракцию-2** (купить в ветеринарной аптеке).

Капать АСД шприцем в 1/4 стакана воды, еще лучше в настой листа смородины. Начать прием по 3 капли 3 раза в день, плавно довести дозировку до 11 капель 3 раза и продолжить пить на этой дозе до тех пор, пока не наступит перерыв в схеме приема аконита. Как только начнется перерыв в схеме приема аконита, резко бросить прием АСД и так же сделать перерыв в 7 дней.

Плавно снижать дозировку АСД нельзя! При резкой отмене препарата происходит сильная стимуляция иммунитета. Нужно отметить, что в данном варианте, при комплексном лечении травами, приему АСД отводится роль не самостоятельного препарата, а катализатора (усилителя) действия других трав.

4. Через 30-40 минут после АСД принимается комплекс из 2-3 рецептов, приведенных ниже, оказывающий всестороннее действие на организм и опухоль:

смешать в равных количествах полынь горькую, подорожник, подмаренник (лучше цепкий), медуницу. Заваривать 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять в термосе 2-3 часа, процедить. Добавить 2 ч. ложки меда на 0,5 л кипятка. Принимать по 1 стакану в день дробно.

Отвар почек березы.

3 ст. ложки почек варить 20 минут в 1 стакане кипятка, принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Барвинок малый, еще лучше – розовый.

50 г травы барвинка залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, принимать по 20-25 капель 3 раза в день с 1/4 стакана воды.

Черноголовка.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Одуванчик и шлемник байкальский.

Взять по 1 ст. ложке корней, залить 0,5 л кипятка, кипятить медленно 15 минут, настоять в термосе 2-3 часа. Принимать по 1 стакану в день дробно.

Горец змеиный.

Делают отвар из расчета 1 ст. ложка корня на стакан кипятка, варить на медленном огне 10 -15 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Приведенные травы из списка нужно менять через 1-2 месяца во избежание привыкания, ну а в дополнение можно добавить: корень сабельника, марены красильной, красной щетки, шалфея.

5. Через 20-30 минут после трав можно принимать **пищу**. Хорошо при лимфомах употреблять

чеснок, салаты с растительным маслом, плоды крыжовника, салат из свежей медуницы, отварную морскую рыбу, чай с жасмином.

6. При лимфомах увеличенные узлы постепенно превращаются в отельный конгломерат, мешающий продвижению лимфы и выведению интоксикации. Помимо внутреннего приема трав необходимо местное, **наружное их применение**:

Смешать настойку аконита джунгарского, березовый деготь, сок чистотела (вместо сока чистотела лучше подходит настойка маклеи сердцевидной) в равных количествах. В виде влажной салфетки приложить на лимфоузлы на 1-2 часа.

Можно сделать повязку из АСД фракции-2:

развести с водой 1:4, т.е., например, на 10 капель АСД 40 капель воды. Повязка должна вызывать чувство легкого жжения, держать 1-2 часа.

Если жжет сильно, сделать концентрацию более слабой, т.е. 1:6 или 1:7.

Кирказон ломоносовидный. Осторожно при низком давлении!

1 ч. ложку корней или 2 ст. ложки травы варят 15-20 минут в 250 мл кипятка. Применяют в виде примочек.

Каменное масло. Развести 1 ч. ложку каменного масла без горки на 0,5 л кипятка, хорошо размешать. Использовать в виде теплых примочек на 2-3 часа.

Очень сильный лечебный результат дает дополнительное применение **эфирных масел жасмина** и **можжевельника**.

Для наружного применения нужно смешать 10 капель масла-основы (персиковое или абрикосовое) с 5 каплями эфирного масла жасмина и 5 каплями масла можжевельника. Нанести смесь масел на увеличенные лимфоузлы или позвоночник, прикрыть махровым полотенцем на 1-2 часа.

Эфирные масла обладают сильным действием, но и имеют большую токсичность. Применять с большой осторожностью. При покупке в аптеке масел обращайте внимание на состав. На коробочках часто пишут 100% эфирное масло, а в составе оказывается, например, всего 20% масла жасмина, тогда количество капель в смеси можно увеличить для жасмина с 5 капель до 20-25 капель.

7. Особенное средство – **мускус кабарги**. Мускус действует на костный мозг, а именно на кроветворные стволовые клетки, поэтому эффективен в лечении лейкозов, лимфом, миеломной болезни.

При приеме растительных ядов до еды мускус кабарги следует применять через 40-60 минут после еды. Доза приема настойки мускуса кабарги должна подбираться индивидуально и может изменяться от 5 капель до 20 капель за прием.

Лучше совмещать лечение мускусом с травами, которые будут только усиливать друг друга. Подробнее о мускусе читайте в «Предупреждении Плюс» №4 за 2009 год.

Официальная медицина при лечении лимфогранулематоза на начальных стадиях использует только облучение, а на 3-4-й стадиях дополняет облучение химиотерапией. При лечении лимфосарком даже на первых стадиях

используют и химию, и облучение. Но какими бы ни были положительными первые результаты лечения, особенно они неплохие сначала при лимфогранулематозе, не следует обольщаться. Во время ремиссии и нужно начинать лечение травами.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.
г. Новосибирск.

Связаться с Сергеем Ивановичем можно по тел.: 8(383)341-82-90 или 8-913-914-15-15 с 7.00 до 17.00 по московскому времени.

7 ПУНКТОВ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

РАК ИЛИ ОСЬМИНОГ?

Мы давно не встречались с доктором Д.В.НАУМОВЫМ, и за это время в редакции накопилось изрядное количество писем в его адрес. И вот наконец эта встреча состоялась – Дмитрий Власович ответил на вопросы читателей (см. главу «Из почтового ящика доктора Д.В. Наумова» на стр. 71-78. – *Прим. ред.*). Кроме того, мы предлагаем вашему вниманию разговор с доктором на тему профилактики рака. Это, так сказать, в дополнение к рассказу В.К. Купчина о бластофаге в предыдущем, 6-м номере «Предупреждения Плюс» и к предыдущему материалу С.И. Цветкова.

«ПР+»: Дмитрий Власович, вы утверждаете, что не занимаетесь лечением раковых заболеваний. Но неужели за долгое время вашей практики вам не приходилось сталкиваться с этой проблемой?

Д.Н.: Действительно, я не лечу онкобольных, но есть возможность профилактики рака, когда эти процессы происходят на начальном биохимическом уровне. Если же раковая опухоль переходит на органный уровень, когда возник чужеродный организм в организме, бороться становится очень трудно. Поэтому я могу говорить только о профилактике рака.

«ПР+»: Хорошо, давайте поговорим в таком интересующем многих ракурсе.

Д.Н.: Официальная медицина признает, что одним из факторов угрозы возникновения рака желудка является ахилия – отсутствие в желудочном соке свободной соляной кислоты и пищеварительных ферментов. Известно, что формула соляной

кислоты – HCl, то есть 1 молекула водорода + 1 молекула хлора. Следовательно, для выработки соляной кислоты нужен хлор (водорода в организме и так достаточно). Основной источник хлора – обычная поваренная соль (NaCl), но та же официальная медицина ограничивает потребление соли. Якобы соль может откладываться в суставах, сосудах, почках и так далее, хотя в анализе мочи еще никто не обнаружил кристаллы поваренной соли, которая полностью растворима.

«ПР+»: По-вашему, отсутствие соляной кислоты имеет решающее значение в развитии рака?

Д.Н.: Она прежде всего играет решающую роль в стимулировании пепсинов, которые растворяют атипичные и избыточные белки.

«ПР+»: Что это за белки?

Д.Н.: Это ненужные организму белки, которые возникают вследствие недостаточного количества соляной кислоты, пепсинов и других пищеварительных ферментов. Их накопление приводит к ухудшению кровообращения, к тромбозам. Поэтому в организме образуются островки, куда плохо доходит кровь и лимфа, и начинается продуцирование деформированных и раковых клеток.

Вот вам немного химии. Согласно теории Болотова животные клетки зародились в тех местах, где были серная и соляная кислоты, вернее, их соли NaCl и Na_2SO_4. Раковые клетки относятся к клеткам растительного происхождения; одним из стимуляторов их роста является KaI (калий йод).

«ПР+»: Ну и что?

Д.Н.: Дело в том, что у нас ими йодизируют продукты – молоко, соль и так далее.

«ПР+»: Почему же калий и йод, как вы сказали, стимулируют раковый процесс?

Д.Н.: Потому,что рак – это не рак на самом деле, а осьминог. Сейчас попробую пояснить, что я имею в виду. Ka+ и I+ – являются ионами лимфы, разжижают ее, стимулируя лимфообращение, а в лимфе – щелочная среда. Где бы ни начался раковый процесс, сосуды лимфы являются его щупальцами в большей мере, чем сосуды крови. Подобно ось-

миногу раковая опухоль «вытягивает» из лимфы щелочные аминокислоты, калий и йод, способствующий фотосинтезу, а из крови – глюкозу. Глюкозу рак превращает в целлюлозу – вещество, из которого состоят все растения. Фактически в животном организме начинают размножаться клетки, подобные растительным.

«ПР+»: Вы сказали, чем питаются раковые клетки. А что они выделяют в качестве продуктов своей жизнедеятельности?

Д.Н.: Как и растительные клетки, раковые выделяют в кровь и лимфу многоатомные спирты, вызывающие интоксикацию организма.

«ПР+»: Доктор, все это чистая теория. Давайте от химии перейдем к практике. Что конкретно нужно делать в плане профилактики онкологии?

Д.Н.: Сейчас уже многие говорят, что раковые клетки есть практически в каждом организме. Просто иммунитет вовремя распознает их и не допускает дальнейшего развития процесса, вовремя уничтожая эти клетки. Но при определенных условиях этот процесс все же начинает развиваться. Так вот, что же надо делать, чтобы не допустить этого?

1. Нужно регулярно потреблять соль, рассасывая ее через 30 минут после каждой еды в количестве «на кончике ножа». Этот прием стимулирует выработку соляной кислоты.

2. Так же важны организму горечи – хрен, горчица, чеснок. Они способствуют выработке ферментов поджелудочной железы, которые расщепляют растительные белки и даже целлюлозу.

3. Организм нужно закислять, создавая в нем кислотную среду, в которой хорошо развиваются клетки животного происхождения и не могут жить растительные клетки.

«ПР+»: Как это делать?

Д.Н.: Ежедневно есть квашеные овощи – капусту, помидоры, огурцы. Особенно полезны первые горячие блюда из квашеных овощей – борщ, рассольник.

4. Большую пользу приносит употребление морепродуктов.

«ПР+»: Это почему?

Д.Н.: Морепродукты способствуют снижению воспалительных процессов в органах лимфатической системы, разжижают лимфу, улучшают ее состав, так как содержат строительные элементы для лимфы.

5. Жирные кислоты и глицерин также играют большую роль в формировании антиракового иммунитета. Поэтому необходимо регулярно есть сало, прокрученное с чесноком в пропорции 10:1.

«ПР+»: Что это дает?

Д.Н.: Эта комбинация продуктов дает организму глицерин и жирные кислоты. Жирные кислоты необходимы сердечной мышце, питание которой на 80% состоит из них, они поступают в кровь и способствуют ее разжижению. Глицерин, в свою очередь, поступает в лимфу и разжижает ее.

«ПР+»: А как быть с растительным маслом?

Д.Н.: Растительные нерафинированные масла первого (холодного) отжима полезны, если их употреблять с содержащими уксус продуктами, а не только жарить на них картошку. Для того чтобы жирные кислоты, имеющиеся в них, усвоились, нужно употреблять растительные масла с квашеными овощами, солеными грибами или так, как это принято в Средиземноморье – пополам с уксусом. Картошку надо жарить на животном жире, лучше всего на сале, а вот рыбу и грибы – на подсолнечном.

6. Наиболее эффективная процедура по профилактике рака – еженедельный поход в сауну. Однако делать это нужно правильно. *Категорически нельзя пить пиво до и после парной, а по завершении процедуры принимать водку или любой другой алкоголь.* Это наносит огромный вред организму.

За полчаса-час до посещения сауны нужно выпить квас из малины или хвои, съесть примерно 100 г селедки или 200 г морской капусты.

Перед тем как зайти в парилку, нужно вымыться с мылом, чтобы очистить поры от накопившегося жира, токсинов и шлаков. Больше мыло можно не использовать – просто вставать под горячий душ.

Зайдя в сауну, нужно натереть все тело нейодированной солью и прогреться до покраснения кожи –

этого достаточно. После этого надо выйти в проветриваемое помещение (не на сквозняк и не на холод!) и подождать, пока испарится вода и высохнет кожа. При этом соль (NaCl) уходит в кровь. Надо выпить нейтральной слабоминерализованной (0,2-0,3 г/л) воды, например «Моршинской» или «Трускавецкой», и, отдохнув, встать под горячий душ, для того чтобы смыть выброшенные организмом на кожу шлаки. Заходов в парную можно сделать еще 2 или 3 – этого будет вполне достаточно.

«ПР+»: А в чем, собственно, заключается лечебный эффект от сауны?

Д.Н.: Дело в том, что мы живем в достаточно холодном климате, и наш организм подвергается постоянным переохлаждениям. При этом для поддержания температуры тела в организме образуются лишние белки.

«ПР+»: Вы имеете в виду мысль Б.В. Болотова о том, что для обогрева тела организм расходует аминокислоты, которые, соединяясь в белки, выделяют порцию тепла?

Д.Н.: Да, обогрев нашего тела идет по формуле:

1 аминокислота + 2 аминокислота + ... n аминокислота => белок + тепло.

Эти белки не нужны организму, они образовались вследствие его обогрева, как своего рода зола. Накапливаясь в сосудах, капиллярах, они ухудшают крово- и лимфообращение, в результате этого в некоторых местах организма замедляются обменные процессы, туда не поступают питательные вещества, а продукты жизнедеятельности клеток вовремя не выводятся, что способствует возникновению раковых клеток. В связи с этим в группе риска находятся водолазы, моржи, уличные продавцы и все, кому приходится систематически переохлаждаться. Вот почему так важно одеваться по сезону, спать под достаточно теплым одеялом и вообще соблюдать температурный режим. Но ведь нельзя же все время ходить закутанным, поэтому-то раз в неделю нужно организм прогреть. Что происходит в результате такого прогрева? Обратный процесс распада белков до аминокислот:

белок + тепло => 1 аминокислота + 2 аминокислота + ... + n аминокислота.

Причем в первую очередь распадаются именно лишние и атипичные белки.

«ПР+»: Хорошо, что еще будет в программе профилактики рака?

Д.Н.: Замечено, что если бочка с виноградным соком стоит на земле, получается уксус, а если ее поднять над поверхностью – получается вино, то есть спирт. Уксус имеет кислую среду, а вино – щелочную. Что дает такую разницу? Пришли к выводу, что заземление, в результате которого происходит снятие положительного потенциала. Трение же синтетической одежды о кожу приводит к появлению положительного потенциала.

7. Поэтому нам надо стараться регулярно заземляться, снимая положительный потенциал.

«ПР+»: Доктор, как это сделать практически, не ходить же все время босиком по земле?

Д.Н.: А и не надо. Достаточно вечером намочить оголенные ноги в ванне с водой. И, конечно, носить одежду из натуральных несинтетических тканей – шерсти, льна, хлопка, вискозы, натурального шелка. Это касается в первую очередь той части одежды, что ближе к телу, то есть белья. Например, многие женщины носят синтетические бюстгальтеры или сорочки, что сильно повышает их электрический потенциал, а следовательно, способствует ощелачиванию организма. Между тем структура молочной железы такова, что она имеет плохое кровообращение, легко охлаждается. Поэтому-то в ней часто и зарождаются раковые клетки.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

ОТ ЧЕГО «ГОЛОДАЕТ» СЕРДЦЕ

Ишемическая болезнь сердца

Лет десять назад население земного шара трепетало перед угрозой СПИДа. Нынче появилась другая напасть – атипичная пневмония. Много говорят о вирусном гепатите. Онкологическая патология традиционно несет с собой страх фатальности. Но самую главную угрозу жизни обыватель почему-то не видит в упор. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) с исходом в инфаркт миокарда – вот главная причина, влияющая на структуру смертности практически во всех странах мира.

Проблема настолько актуальна и злободневна, что правительственные организации развитых стран создают специальные государственные программы, направленные на выявление факторов риска ИБС и предотвращение их действия.

К примеру, наши соседи финны, у которых совсем недавно смертность от инфаркта миокарда была одной из самых высоких в мире, обнаружили, что причиной повышенного уровня холестерина в крови людей пожилого возраста (группа риска по ИБС) является национальная привычка пить много молока повышенной жирности.

Правительство приняло меры по ограничению употребления молока. И через 10 лет смертность от инфаркта миокарда снизилась в несколько раз. Безусловно, проводились и другие, не менее важные мероприятия.

Другой пример государственного решения проблемы видим в США. Один из факторов риска развития ИБС – это ожирение, которым в США страдает огромное количество людей.

Запретить своим гражданам объедаться фаст-фудом правительство США не может, это было бы ударом по

гражданским правам и демократии. Зато арендная плата за земельные участки, где построены спортивные и оздоровительные учреждения, была снижена до минимума. Тем самым были созданы благоприятные условия для того, чтобы люди могли заниматься физкультурой и спортом. А страховые компании, оплачивающие расходы на лечение, значительно снижают цену страховки лицам, не курящим, занимающимся спортом и имеющим нормальную массу тела.

Вот такие факты. Они свидетельствуют, скорее, не о человеколюбии, а о кровной заинтересованности в снижении количества дней временной нетрудоспособности своих граждан, что является стратегической задачей государства.

Тем не менее здесь интересы государства полностью совпадают с интересами отдельной личности, так что нужно радоваться и пользоваться.

Переходя от социальной составляющей проблемы к сугубо медицинской, нужно сначала определиться с основными понятиями.

ЧТО ТАКОЕ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА?

Ишемическая болезнь сердца – это заболевание, обусловленное нарушением коронарного кровотока вследствие атеросклероза коронарных сосудов и/или коронароспазма до уровня, который не обеспечивает потребности сердца в кислороде. Иными словами, сердце начинает испытывать «голод».

Коронарные сосуды, снабжающие сердце кислородом и питательными веществами, поражаются атеросклерозом. В этом и состоит путь развития болезни.

Атеросклероз – это такое состояние сосудов, когда вследствие повреждения их внутренней выстилки (эндотелия) активируются факторы свертывания крови, к участку повреждения начинают активно прилипать тромбоциты. В этих условиях при наличии высоких уровней холестерина и триглицеридов в крови тромб на участке повреждения постепен-

но пропитывается липидами и превращается в атеросклеротическую бляшку.

Бляшка медленно растет, приводя ко все большему ограничению протекания крови через коронарный сосуд к сердцу.

В условиях кислородного голодания сердечной мышцы возникает характерный симптомокомплекс, названный стенокардией.

Стенокардия – это болевой приступ, возникающий на фоне временной ишемии миокарда. Для приступа характерны сжимающие, жгучие и раздирающие боли за грудиной с распространением в левое плечо, в нижнюю челюсть слева, под левую лопатку. Может быть онемение левой руки. Появляется одышка.

Приступ стенокардии возникает на фоне физической и эмоциональной нагрузки. В зависимости от того, какого уровня нагрузка провоцирует приступ, выделяют четыре функциональных класса стенокардии.

Характерным признаком стенокардии можно считать купирование болей при помощи нитроглицерина.

Если стенокардия течет злокачественно и рискует привести больного к инфаркту миокарда, то ее называют нестабильной.

Инфаркт миокарда – это острая коронарная недостаточность с некрозом участка миокарда.

Итак, проследив всю эту непростую цепочку симптомов и болезней, мы приходим к выводу, что инфаркт миокарда – логический итог прогрессирования ишемической болезни и, соответственно, системного атеросклероза.

ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ

Опираясь на этот вывод, можно разработать некий план профилактического лечения, направленного на недопущение инфаркта миокарда.

1. Всеми возможными методами добиться снижения уровня холестерина и триглицеридов в крови.

2. Снизить риск повреждений эндотелия сосудов.

3. Понизить свертывающую активность крови для предотвращения образования базиса атеросклеротической бляшки, а также для снижения риска тромбирования облитерированных сосудов.

Добиться снижения уровня холестерина можно двумя принципиально различными путями.

Во-первых, снизить его поступление в организм с пищей. Нужно исключить из рациона все продукты, содержащие большое количество животных жиров: сливочное масло, жирные сорта молока, сыра, сметану, свинину, жирные сорта рыбы, куриное яйцо. В рацион ввести побольше овощей и растительного масла (в салат).

При этом можно вводить в лечебную схему растения, тормозящие всасывание холестерина в кишечнике.

Однако следует помнить, что организм удовлетворяет свои потребности в холестерине за счет внешних поступлений всего на 10%. Остальные 90% он синтезирует сам.

Поэтому второй путь снижения уровня холестерина в крови – угнетение его синтеза в организме, повышение его утилизации и выведения.

Таким образом, по своему влиянию на обмен холестерина в организме травы могут быть разделены на несколько групп (Пастушенков Л.В., Лесиовская Е.Е., 1995 г):

1. **Травы, тормозящие всасывание холестерина.** Айва (семена), аралия высокая (корни), арника горная (цветки), амми зубная (плоды), вяз граболистный (кора), калина обыкновенная (кора, плоды, листья), кровохлебка лекарственная (корневища и корни), лопух большой (корни), малина обыкновенная (плоды), мать-и-мачеха (листья), облепиха крушиновидная (плоды и листья), овес посевной (трава), одуванчик лекарственный (корни), ольха черная (соплодия), орех грецкий (зрелые плоды), ромашка аптечная (цветки), сушеница топяная (трава), чеснок посевной (луковица), синюха голубая (корневище с корнями).

2. **Травы, угнетающие синтез холестерина и триглицеридов, повышающие их утилизацию.** Женьшень (корни, листья), элеутерококк колючий (корни), заманиха высокая (корне-

вища с корнями), лимонник китайский (плоды, семена), манжетка обыкновенная (трава), чага (сухой гриб), астрагал шерстистоцветковый (трава, корни), вереск обыкновенный (трава), подорожник большой (листья), репешок аптечный (трава), якорцы стелющиеся (трава, корни), аралия высокая (корни), боярышник (листья), брусника (плоды, свежие листья), грыжник голый (трава), заманиха высокая (корни), звездчатка средняя (трава), зверобой продырявленный (трава), истод обыкновенный (корни), каштан конский (листья, цветки, плоды), мыльнянка лекарственная (корневища с корнями), омела белая (листья), почечный чай (побеги), толокнянка обыкновенная (лист), родиола розовая (корневище с корнями), левзея сафроловидная (корневище с корнями).

3. **Травы, ускоряющие метаболизм и выведение холестерина и триглицеридов.** Золототысячник малый (трава), лабазник вязолистный (семена), лещина обыкновенная (плоды), облепиха крушиновидная (масло), подсолнечник однолетний (масло), укроп однолетний (семена), фенхель обыкновенный (семена), шиповник (плоды).

Итак, трав, *снижающих уровень холестерина* тем или иным способом, довольно много, что позволяет избрать для составления сбора наиболее подходящие с учетом других аспектов их действия.

Мне импонирует простой способ.

Достаточно в течение одного месяца пропить отвар цветков календулы (трижды в день до еды), и холестерин снижается до нормальных величин.

Способ неоднократно проверен на практике, не имеет побочных реакций.

С этой же целью может применяться спиртовая настойка цветков календулы по 35 капель трижды в день до еды.

Следующее направление в профилактике атеросклероза заключается в *предупреждении разрывов эндотелия сосудов*.

Для этого курильщикам прежде всего нужно бросить курить. Никотин оказывает непосредственное повреждающее действие на сосуды.

Другое мероприятие – ***снижение повышенного артериального давления***. С этой целью могут применяться растения:

шлемник байкальский, сушеница топяная, багульник болотный, черноголовка обыкновенная, клопогон даурский, астрагал шерстистоцветковый, донник лекарственный.

А также растения, обладающие *мочегонным свойством*:

хвощ полевой, спорыш, пырей, можжевельник, пижма и так далее.

Есть травы, *укрепляющие сосудистую стенку*.

Это рута пахучая, арника, череда, шиповник.

Лекарственные *травы, уменьшающие свертывающую активность крови* и *предотвращающие тромбирование*, могут быть разделены на две группы по признаку химического состава.

Первая группа содержит растительные салицилаты. Применение таких трав напоминает назначение низких доз аспирина (кардио-АСС, тромбо-АСС), практикуемое врачами-кардиологами. Примеры:

лабазник, ива, сабельник, пион.

Применение таких растений гораздо выгоднее, так как обычно не имеет побочных эффектов, характерных для аспирина. В условиях длительного применения это очень важно.

Вторая группа растений содержит кумарины.

Самый яркий представитель этой группы – это донник лекарственный.

Противосвертывающая активность донника очень велика, что делает его токсичным в больших дозах.

Объединяя все перечисленные направления лечения ишемической болезни сердца, мы получаем **сбор, *предупреждающий развитие инфаркта миокарда.***

В заключение приведу пример такого сбора:

лабазник вязолистный (цветки) – 2 части;
календула лекарственная (цветки) – 2 части;
донник лекарственный (цветки) – 1 часть;
багульник болотный (побеги) – 1 часть;
шлемник байкальский (корень) – 2 части.

1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 15 минут на водяной бане. Отстоять, процедить. Пить по 1/3 стакана три раза в день до еды за 30 минут. Курс лечения – 2 месяца.

Еще раз повторюсь, это сбор профилактический. А если вы все-таки испытываете боли в области сердца, у вас есть изменения сердечного ритма и т.п., вам надо в первую очередь обратиться к врачу, пройти все необходимые обследования для постановки диагноза. И не забывайте: чем раньше начать лечение, тем успешнее будет результат. Будьте здоровы.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Болезнь Бехтерева

✉ *«Уважаемая редакция! Являясь постоянной читательницей вестника «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс», прошу рассказать о заболевании «анкилозирующий спондилоартрит». Этот диагноз поставили моему сыну после многочисленных анализов в клинике Н.Новгорода. При этом некоторые врачи называют это заболевание болезнью Бехтерева, имеющей иммунный характер, и считают неизлечимой. Это одно и то же?*

Мы сами считаем, что сын заболел из-за длительного стресса, вызванного большой нагрузкой на работе, вдобавок добавилось перенесенное на ногах ОРВИ. Это происходило в июле-августе 2008 года, а в один из сентябрьских дней он не смог встать с постели, у него болели спина, ступни ног, распухли суставы рук. Врачи сначала лечили от остеохондроза.

С сентября по декабрь сын принимал лекарства: мовалис, сульфасалазин, делагил, сирдалуд, преднизолон, омез. Потом стал снижать дозу преднизолона и постепенно «сошел» с него. В одном из находившихся дома номеров вестника «ЗОЖ» мы нашли методы лечения настоями, чем и лечились дальше. Кроме того, ежедневно сын делает суставную гимнастику.

Расскажите, чем лечится этот вид артрита? Можно ли обходиться народными средствами без применения лекарств? Ведь они уничтожают весь ЖКТ и печень с поджелудочной железой. Лечащий врач настаивает на медикаментозном лечении, в противном случае грозя сыну полной обездвиженностью. Очень прошу ответить на мои вопросы.

С уважением Любовь Александровна, 65 лет.»

**Адрес: Антоновой Любови Александровне,
607220 Нижегородская обл., г. Арзамас,
ул. К. Маркса, д. 59, кв. 60.
Тел.: 8-831-47-2-09-52.**

«Предупреждение Плюс»: **Уважаемая Любовь Александровна! Медицинское название болезни Бехтерева – анкилозирующий спондилоартрит. Проще говоря – воспаление межпозвонковых суставов, приводящее к их сращиванию, из-за чего позвоночник человека оказывается, словно в жестком футляре. Первым ученым, описавшим так называемый «бамбуковый позвоночник» как самостоятельное, отдельное заболевание, был русский врач-невролог Владимир Бехтерев. Болезнь серьезная, требующая длительного комплексного лечения.**

К сожалению, самые первые симптомы болезни Бехтерева (от нескольких недель до нескольких лет) пропускают как врачи, так и сами пациенты, принимая боли и ограниченность движений в пояснично-крестцовом отделе за радикулит, остеохондроз или люмбаго. И только когда у человека распухают суставы, а по утрам он не может ни встать с постели, ни пошевелить «ни рукой, ни ногой», только тогда он обращается к врачам. Как правило, они кладут больного в клинику, проводят различные обследования и выписывают множество сильнодействующих препаратов.

После выписки человек остается со своей болезнью наедине, и ему приходится решать вопрос: пить гормоны пожизненно, постепенно разрушая печень, почки, желудок, словом, весь организм, или искать альтернативное лечение.

Мы провели обзор всех имеющихся в редакционном архиве материалов на эту тему, а их было немало (см. вестник «ЗОЖ» №№ 11-12, 16 за 1996 г., №№ 23-24 за 2005 г., № 10 за 2007 г., «Предупреждение Плюс» № 7 за 2008 г.), и выбрали те рекомендации и полезные советы по очищению организма, лечебному голоданию, а также правильному питанию и траволечению, которые помогут комплексно бороться с болезнью Бехтерева.

А известный вам доктор А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ прокомментирует их с точки зрения современной фитотерапии. Вам остается только принять решение, когда, чем и как начать лечение.

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

В вестнике «ЗОЖ» №№ 11-12 за 1996 г. была опубликована статья-исповедь удивительного человека Сергея Боро-

дина «Болезнь Бехтерева и другие артриты и артрозы – все это излечимо!» Автор материала не понаслышке познал все трудности пути, ведущего к выздоровлению. Дважды за почти четверть века ему пришлось вступать в борьбу со страшным недугом. Вопреки неутешительным диагнозам официальной медицины, он боролся и победил!

Поскольку лечением болезни Бехтерева интересуются многие, мы решили с некоторыми сокращениями повторить статью С. Бородина.

«...В основе успеха лежат: ***лечебное голодание с хорошей чисткой кишечника*** *по 2 раза в сутки при помощи теплых свекольных клизм;* ***очень обильное питье теплой кипяченой*** *(или дистиллированной) воды и на этой основе* ***посильная нагрузка*** *уже во время голода — лучше всего бег. Именно в такой последовательности. Ибо при не очень чистом кишечнике у вас будет отвращение к питью, да и никакая физкультура получаться не будет.*

И голодать нужно не «один день в неделю и даже не «пять дней в месяц», как пишут некоторые, а от 3 до 10 недель (именно не дней, а недель!). И всего надежнее, если проголодать до симптомов Полного Очищения Организма. У меня во время голодания такими симптомами были: яркие пищевые сны, обильная слюна на подушке, появление в последний день голодания бодрости и теплоты во всем теле. В это время для начала восстановления приготовьте что-нибудь живое и сочное типа винограда, помидорин или сливы, чтобы можно было надкусить и с наслаждением сосать. В промежутке между появлением бодрости и сильного, ничем не укротимого аппетита не поленитесь выпить воды и активно подвигаться, т.е. честно заработать свой аппетит!

Запомните: если вы после голодания вернетесь к прежнему «грешному» питанию и питью, то все, от чего вы таким чудесным образом вылечились,— все это опять к вам вернется в полном объеме, а может быть, даже с добавками. Исключите из вашего питания: соль, сахар, острое, жареное, щавель, шпинат, цитрусы, мясо, рыбу, мясные супы.

Самостоятельный «стул» должен быть не назавтра, а уже через полчаса. В крайнем случае допускается интервал в 10-12 часов, не более. Если же этого не получилось, не раздумывая, срочно сделайте свекольную клизму. На собственном опыте убедился, что при артритах и артрозах суставные боли стихают, а отеки исчезают уже после нескольких очистительных процедур.

Во время ***голодания лекарства опасны!*** *Поэтому при наличии болей их нужно терпеть или уменьшать дозы всех лекарств каждый день в 1,5-2 раза, так, чтобы в четвертый день или совсем отказаться от лекарств, или допускать лишь самую малость, типа «осьмушки». Кроме того, есть целый ряд обезболивающих приемов и средств, совместимых с голоданием:* ***медная фольга****, приложенная к больному месту на столько времени, сколько приятно, или на 20-40 минут дольше;* ***точечный массаж****; прикладывание к больному месту* ***самой жгучей крапивы; компресс из творога****— годится даже очень старый, ни на что более не годный, приятный обезболивающий эффект из которого связан, вероятно, с деятельностью кисломолочных бактерий».*

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПИТАНИИ

С. Бородин поделился также своими приоритетами в питании.

«Сыроедное вегетарианство — пожалуй, самое оптимальное питание. Однако в холодное время допустима горячая пища, а также полувареные яйца с сырыми овощами и кисломолочные продукты. Не забудьте заготовить на зиму петрушку, укроп и сельдерей. Эти травки приятны на вкус, ароматны и имеют легкий слабительный и мочегонный эффект, годятся к любому блюду. Засушите также яблоки, шиповник, боярышник, другие витаминные добавки — листья клена, липы, сныти, мать-и-мачехи. Помните, что все плоды, ягоды, листья и корнеплоды (кроме картофеля, орехов и груш) имеют очищающий эффект. Если вы не решитесь на настоящее, с хорошей регулярной чисткой и обиль-

ным питьем голодание, то хотя бы попробуйте подобное сыроедение.

И все же главными на вашем столе должны стать арбузы и дыни, съеденные не после еды, а ***вместо еды!*** *(В крайнем случае с петрушкой, укропом или морковкой). Причем ешьте эту красоту не ломтиками. Разрезав арбуз или дыню на три-четыре части, как из тарелки, ложкой угощайтесь полезным лакомством.*

ТРУДНОСТИ С ПОСТАНОВКОЙ ДИАГНОЗА

Спондилоартрит начинается по-разному. В начале болезни возможны ошибки в диагнозе: радикулит (поясничный или шейный), люмбаго, остеохондроз, моноартрит, полиартрит, ревматоидный артрит. И подобная «игра в прятки» может продолжаться несколько месяцев или даже лет, пока не глянет на вас опытным взглядом настоящий ревматолог. Подавить артритный процесс одними лекарствами пока никому не удавалось. Хотя иногда бывает временный эффект. Короткое улучшение может наступить после физиопроцедур и рентгенотерапии. Однако тепловые процедуры с температурой выше 40°С и рентгенотерапия могут инициировать так называемые ***новообразования.*** *В этом смысле медная фольга и компрессы из творога, листьев и настоек — все это безвредно и может усилить лечебный эффект. Да и совместимы они с любыми лекарствами и даже с голоданием.»*

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — БУДЬ ИМ!

В конце материала С. Бородин рассказал историю своей болезни и трудного пути выздоровления.

«Заболел я 1 июля 1972 года. Голодать начал вечером 6 ноября, когда воспалением были поражены оба колена, правое плечо, тазовые кости и большая часть позвоночника. В первые же сутки температура стала нормальной, приступы болей с каждым днем становились короче, так что в перерывах можно было заняться физическими упражнениями. А на шестые сутки (12 ноября) я уже успешно бегал наперегонки с

сытыми. И никто мне не создавал условий. Напротив, ко мне приходили по нескольку раз в день толпами и надоедали спорами о том, когда я помру. Врачи целыми консилиумами тоже уговаривали бросить это безобразие. Со второй недели голодания я ездил на работу за пятнадцать верст, предварительно размявшись гантелями и бегом, на работе несколько раз принимался за гантели: и в обеденный перерыв, и после работы (вместо ужина). Воды в сутки пил по 6-9 литров.

Случались, конечно, и рецидивы. Ибо я был первым, и никто не мог мне подсказать, в частности, как нужно питаться. Но все рецидивы я снимал короткими голоданиями. А свекольную клизму я придумал только через 1,5 года своего лечения.»

Благодаря своей настойчивости С. Бородину удалось победить болезнь. Но случилось непредвиденное. На «скорой помощи» в 1978 году он попал в Институт имени Склифосовского со страшным диагнозом «спондилополистез на верхней и нижней границах поясничного отдела». Это когда раздавлены межпозвонковые диски, так что продольные сухожилия и мышцы оказываются слишком длинными. При этом диагнозе запрещаются все виды физической нагрузки. Пришлось С. Бородину все начинать сначала. Не только голодать, но и 5 месяцев пробыть в корсете, потом заново учиться ходить и вновь себя перевоспитывать: нельзя было наклоняться, резко поворачиваться, многое казалось невозможным...

«В отличие от 1972 года «кавалерийским наскоком» не получилось. Но нельзя бегать? А почему? Из-за сотрясений позвоночника на каждом шагу. Значит, можно бегать по лестнице вверх. Нельзя наклоняться и тяжести в руки брать? Но все это наверняка можно, если одной рукой опираешься, положим, о табурет, а другой действуешь. И растяжения позвоночника своим весом на турнике возможны. А когда нарастил «мышечный корсет» на спине, то смог через 5-6 лет и двухпудовкой «баловаться», через 10 с половиной лет начал по-настоящему бегать (за 1991 год 3 раза одолевал марафон за 180-200 минут). А в 1996 году пытался каждой рукой поднимать 54 кг. И это в возрасте 60 лет и при собственном весе 62 кг.

Пишу это не для хвастовства, а чтобы доказать возможности своего метода. Ведь я 2 раза из лежачей безнадеги под-

нялся! Выздоравливайте и омолаживайтесь! Всегда различайте, что для вас важнее. Ведь самый большой соблазн — быть здоровым и независимым!!!»

Материал подготовила Татьяна КОНОНОВА.

«Предупреждение Плюс»: **Мы попросили нашего известного фитотерапевта А.В. Печеневского прокомментировать историю болезни и чудесного выздоровления Сергея Бородина, а также его методы лечения.**

По письму и «чудесному» выздоровлению С. Бородина у меня есть ряд замечаний. Как следует из письма, он довольно рисковый человек. Пойти на 3-10-недельное голодание без врачебного осмотра, анализов, осмысления опыта голодания и его правил, которые отработаны в клиниках на большом числе добровольцев (и я был в их числе) и больных различными болезнями, равносильно самоубийству. Да еще давать рекомендации больным людям поступать подобным образом. На мой взгляд, одного личного опыта явно недостаточно! Однако рациональное зерно у автора все же есть. Голодание – это могучий рычаг оздоровления и лечения.

Ошибочно также представление С. Бородина о восстановлении после голодания виноградом, сливами и другими овощами-фруктами. Это можно делать только разбавленными соками, водой, отваром шиповника. ***Прием лекарств*** во время голодания ***прекращается***. В то же время массаж, припарки, компрессы, большинство водных процедур при голодании весьма приветствуются. А фитотерапия должна быть отнесена на период, который наступает после полного восстановления, т.е. после полного выхода из голодания. Начнем все по порядку.

ГОЛОДАНИЕ – КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

С. Бородин голодал и лечился на свой страх и риск, время от времени вынужденно прибегая к помощи врачей. На мой взгляд, если голодание рассматривать как метод лечения, значит, и лечение должен проводить врач.

Перед началом голодания больной непременно проходит углубленное обследование терапевтом, невропатологом, эндокринологом, ревматологом. Кроме того проводятся биохимические анализы крови, мочи, ЭКГ и электроэнцефалография, регистрируется вес. После обследования врач совместно с больным определяет длительность курса лечебного воздержания от пищи. Он может продолжаться 25-30 дней, иногда до 40-45 дней. Потеря веса может составить 15-20%.

НАЧАЛО ГОЛОДАНИЯ

Накануне первого дня лечения больной принимает солевое слабительное (магнезия, глауберова соль) и прекращает употребление пищи. В первый и последующие дни ставится очистительная клизма. Утром проводится общий массаж, душ или ванна. На завтрак больной выпивает отвар шиповника 300-500 мл и уходит на прогулку. В 13-14 часов снова пьет отвар шиповника в такой же или большей дозе или кипяченую воду. Допускается «питание» минеральными щелочными водами без газа. Особенно в период голодания с 6-го по 10-й дни, когда наступает резкое закисление организма. Кислые продукты крови нейтрализуются щелочными водами и выводятся из организма. Количество жидкости, выпиваемое больным за день, колеблется от 1,8 до 3,5 литра. После обеда снова прогулка, дыхательная гимнастика (по 10-15 вдохов с последующим шумным выдохом, 2-3 подхода, темп медленный). Первые подходы дыхательной гимнастики лучше проводить сидя. Для отвлечения мыслей от еды следует заниматься посильной трудовой деятельностью, чтением литературы, настольными играми. На ужин больной выпивает шиповник, воду или минеральную воду без газа. В конце каждого лечебного дня больной чистит зубы, полощет рот, снимает щеткой налет с языка.

С 3-5-го дня голодания вид пищи перестает раздражать больного. С 8-10-го дня значительно уменьшаются боли в позво-

ночнике и суставах, спадает их отек, увеличивается подвижность, улучшаются сон и настроение, ощущается прилив сил.

В период голодания в организме больного происходят глубокие изменения – нормализуются обменные процессы, ослабляются аллергические реакции, выводятся вредные вещества – излишки солей, токсины, другие вредные вещества. Иммунитет и гормональный фон приходят в норму, очищаются и становятся более эластичными сосуды, нормализуется давление крови. Контрольные анализы крови свидетельствуют также об уменьшении признаков воспалительного и аллергического процесса – снижается лейкоцитоз, СОЭ, нормализуется лейкоцитарная формула крови.

Голодание проводится без применения лекарственных фармакологических средств, включая даже простые и общедоступные настойки: валерианы, мяты или пустырника.

Завершается голодание при появлении аппетита. К этому времени цвет лица у голодающего становится нежно-румяным, язык самостоятельно очищается от налета, исчезает неприятный запах изо рта. С клизмой кал не выделяется.

ВЫХОД ИЗ ГОЛОДАНИЯ

Можно начинать восстановление. Продолжительность этого периода равна длительности голодания. В первый день пейте соки моркови, яблок, апельсина, разбавленные водой 1:1 до 2 литров.

В последующие дни можно переходить на неразбавленные свежеприготовленные соки в таком же количестве. С 4-5-го дня после голодания больной может дополнительно принимать в качестве пищи протертые сырые овощи и фрукты. В течение первой половины срока восстановления пищу не солят. С 8-10-го дня в рацион вводятся кисломолочные продукты – творог, простокваша. Такое питание обеспечивает поддержание физиологичной слабощелочной реакции крови. Стул появляется уже со 2-3-го дня восстановления.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Лечебное голодание может сопровождаться осложнениями. Так, с первого до 8-10-го дня иногда возникают тошнота, рвота, головная боль, могут появиться боли в области сердца, чувство разбитости, слабости, головокружения. Эти явления чаще возникают по утрам у больных с повышенным весом тела. При резком вставании могут случаться обмороки. Поэтому подниматься с постели следует медленно и постепенно. Если начинает голодать больной мочекаменной болезнью – не исключено появление почечной колики, которая легко проходит от теплой ванны. Курение в период голодания настрого запрещается, т.к. никотин вызывает резкие спазмы сосудов мозга и сердечных артерий.

Страдающие болезнью Бехтерева, неспецифическим инфекционным полиартритом после курса голодания отмечают улучшение состояния в 80-90% случаев. Это улучшение длится до 4-6 месяцев.

Должен отметить, что лечение обменных полиартритов, возникающих за счет отложения большого количества солей, лечебным голоданием положительных результатов не дает.

После восстановительного периода больные часто вынуждены возвращаться к приему медикаментов. Если же человек не хочет постоянно принимать лекарства, а во многих случаях речь идет и о гормонотерапии, рекомендую проводить комплексное лечение травами, соками, настойками, местно мазями, маслами и спиртовыми растирками. При этом значительно улучшается общее самочувствие, меняются показатели крови, снижается скорость оседания эритроцитов (СОЭ), повышается гемоглобин и число красных кровяных телец, а также приходят в норму ревматоидные, печеночные и почечные показатели.

ФИТОТЕРАПИЯ

В лечении больных болезнью Бехтерева предпочтение отдаю многокомпонентным сборам трав. Фиточаи из одного-двух растений назначаются в промежутках между полутора-двухмесячными курсами лечения. Если больной применяет медикаменты,

гормоны или находится на санаторном лечении, то фитотерапия проводится параллельно, лекарства не отменяются. Это позволяет достигать лучших результатов в более короткие сроки. В последующем удается снизить количество медикаментов, больные переходят на ограниченный прием таблеток или вообще остаются на фитолечении. Рекомендую следующие сборы:

Сбор № 1. Лист и почки березы, вероника, душица, лист эвкалипта и брусники, цветки бузины, хвощ полевой, лист толокнянки, кора ивы, череда, корни сабельника, горца змеиного, почки сосны.

Сбор № 2. Корни лопуха, бузины черной, крапивы, цикория, хрена, солодки, ягоды шиповника, лист лободы, кирказона, почки тополя, ромашка, спорыш, зверобой, грыжник, цветки липы.

Сбор № 3. Трава донника, грыжника, ягоды можжевельника, почки ели и сосны, корень калгана, пырея, девясила, лист смородины, пол-пала, золотарник, цветки липы и барбариса, подорожник, белокопытник.

Травы, входящие в приведенные сборы, берутся в равных весовых пропорциях и измельчаются. Для приготовления настоя необходимо взять 1-1,5 ст. ложки сбора на 0,5 л холодной воды. Довести смесь до кипения и варить под крышкой на слабом огне 5-7 минут. Настоять 1-1,5 часа и процедить. В настой добавить 1-2 ч. ложки одной из настоек (лопуха, календулы, чистотела, девясила, можжевельника и др.) и 1 ст. ложку одного из соков (лопуха, одуванчика, кувшинки, цикория, череды, софоры, зверобоя). Принимать по 100-150 мл 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1,5-2 месяцев.

В перерывах между курсами (2-3 недели) лечения полезно продолжить прием травяных чаев. Пейте чаи из цветков барбариса, липы, бузины, календулы, ромашки, почек тополя или березы, корней лопуха, калгана, сабельника, коры вербы, кровохлебки, тысячелистника, череды на свой выбор. Можно пользоваться одним, двумя и более растениями для приготовления чая.

1 ст. ложку любой из названных трав залейте 0,3 л кипятка и пейте с медом 3-4 раза в день.

ДРУГИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Как показывает лечебная практика, больным ББ очень полезны ванны из «артритных» трав (лопух – листья и корень, сосна, цикорий, можжевельник, кора ивы, донник, хвощ полевой, береза).

200-250 г одной травы или их смеси помещают в 4-5 л воды, варят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают в ванну, доливают воды, чтобы ее температура была 38-40^0. Длительность процедуры – 20-25 минут, ванны делают 2–3 раза в неделю. На курс лечения – 15-20 и более ванн.

Противопоказания обычные – тяжелые сердечные, легочные и инфекционные заболевания.

Еще одна забытая, но очень действенная форма лечения – влажные обертывания из этих же трав.

100-150 г сбора трав, которые идут для ванн, необходимо отварить под крышкой в течение 10-15 минут в 1,5-2 л воды, настоять в течение часа, процедить и отжать. В настое намочить 2 простыни или другую толстую натуральную ткань размером 2х1,5 м, слегка отжать и положить на подготовленную клеенку или полиэтилен большего размера в кровати. Больной ложится. Его обертывают влажной тканью, потом клеенкой, хорошо укутывают и накрывают. Процедура длится от 1,5 до 2 часов. Первую пробную процедуру нужно делать в течение часа. Частота – 2-3 раза в неделю. На курс – 20–30 обертываний.

Принимая внутрь тот или иной сбор трав с соками, настойками, рекомендую проводить наружное лечение. Наиболее эффективны настойки почек березы, листа эвкалипта, багульника, донника, корковой части плодов каштана, корня аира, лопуха, сабельника, стальника, соцветий пижмы, жгучего перца, хрена и др. В некоторых случаях под контролем врача или знающего травника применяют настойки ядовитых растений: аконита, болиголова, мухомора и др.

Настойки готовятся путем 2-недельного настаивания на 40-70^0-ном спирте (водке, самогоне) измельченного сырья в пропорции 1:5. Втирания делают 2-

3 раза в день в течение 3-4 недель. После втирания сустав укутывают шерстяной тканью.

Настоятельно рекомендую чередовать применение настоек и растирок с втиранием мазей. В домашних условиях их легко приготовить, если взять

1 часть измельченных цветков или почек сирени, траву багульника, почки березы и 3 части любого растительного масла (по весу) и полчасти пчелиного воска. Вся эта смесь выдерживается в течение суток, потом нагревается на водяной бане в течение 1,5 часа и настаивается еще сутки. После этого сливается и отжимается. Мазью пропитывают натуральную ткань, накладывают на больные суставы под повязку на 8-10 часов. Другой метод применения – втирание в больные суставы 2-3 раза в день.

Для приготовления мази можно использовать и такой состав: почки тополя, лавровый и эвкалиптовый лист, стручковый перец.

Травы, приведенные в моих рецептах, не ограничивают список растений, применяемых для лечения болезни Бехтерева.

Советую всякую новую комбинацию трав, которую вы выбрали для лечения, принимать не менее 1,5 -2 месяцев. В лечении болезни Бехтерева требуется настойчивость и терпение со стороны больного и врача. Даже незначительное улучшение следует расценивать как маленькую победу над болезнью.

ПИТАНИЕ

В заключение расскажу об основных принципах питания при болезни Бехтерева. Пища должна содержать достаточное количество белка – до 100 г в сутки. Отдавайте предпочтение белым сортам мяса, ограничьте количество животного жира при достаточном количестве растительных масел. В сумме растительные масла должны составлять в рационе таких больных до 50-70 г в сутки. Сокращайте количество сахара, поваренной соли до 3-5 г в сутки, добавляя ее в несоленую пищу или посыпайте на хлеб. При обострениях болезни, особенно при отеках, болях и покраснении суста-

вов, ограничьте потребление жидкости в сутки до 0,8-1 л. Пища должна быть натуральная, витаминизированная, в виде свежих продуктов, овощей и фруктов, а также свежеприготовленных соков. Принимать пищу лучше 4-5 раз в день, избегая крепких мясных бульонов, студней, специй, копченостей, консервов, уксуса.

При взвешенности и вдумчивом подходе к лечению больного болезнью Бехтерева (анкилозирующим спондилоартритом) курсы лечебного голодания, фитотерапии, медикаментозного и санаторно-курортного лечения могут успешно сочетаться, проводиться последовательно один за другим. Эта тактика лечения позволяет компенсировать вредное влияние медикаментов или гормонов на пищеварительную систему, гормональный обмен, давление, потерю минералов. В целом такой подход позволяет больным надолго сохранять работоспособность и не терять надежды на выздоровление.

Желаю всем больным и читателям хорошего здоровья и долголетия.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ С ОФИЦИАЛЬНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Щитовидная железа, которая располагается на передней поверхности шеи чуть ниже щитовидного хряща, действительно своей формой отдаленно напоминает щит древнеримского легионера (Thyreos по-латыни). Несмотря на незначительные размеры, ее деятельность очень важна для организма. Она вырабатывает гормоны – тироксин (T_4) и трийодтиронин (T_3), которые регулируют скорость обменных процессов в организме.

Гормоны щитовидной железы выделяются в кровь в очень низких концентрациях. Для их образования необходим йод, который поступает в организм с продуктами питания.

Если гормонов щитовидной железы образуется больше, чем нужно, обменные процессы в организме протекают более интенсивно, чем это необходимо, и развивается болезненное состояние – *тиреотоксикоз*. В том случае, если продукция гормонов снижается, скорость обменных процессов замедляется, и развивается заболевание, которое называется *гипотиреоз* (hypo – мало, лат.).

Заболевания щитовидной железы встречаются нередко. Наиболее часто они развиваются у женщин молодого и среднего возраста. Методы лечения заболеваний щитовидной железы достаточно хорошо разработаны. Основная проблема заключается в том, чтобы своевременно выявить патологию и установить правильный диагноз. Опытный врач при осмотре пациента обязательно исследует щитовидную железу даже в том случае, если больной обратился по поводу другого заболевания. В диагностике существенную помощь оказывают ультразвуковое исследование щитовидной железы (УЗИ), определение концентрации гормонов в веноз-

ной крови, выявление так называемых аутоантител к ткани щитовидной железы (ауто – собственный, анти – против, тело – частица, лат.).

Именно выработка организмом аутоантител к ткани щитовидной железы обусловливает развитие аутоиммунного тиреоидита. Это заболевание впервые описал японский врач Хашимото в 1910 году. Он обнаружил, что у некоторых пациентов наблюдается незначительное увеличение и уплотнение щитовидной железы. При этом отсутствовали какие-либо специфические жалобы. Обычно больных беспокоили общая слабость, повышенная утомляемость, немотивированное чувство тревоги, головокружение, ощущение «неполноты вдоха», снижение интереса к жизни. Хашимото доказал, что увеличение и уплотнение щитовидной железы связаны с проникновением в ее ткань клеток крови – лимфоцитов, которые обычно накапливаются при некоторых видах воспалительных процессов. Это заболевание стали называть «зобом Хашимото» или «лимфоидным зобом». Считалось, что это состояние доброкачественное и не требует какого-либо лечения.

Впоследствии было доказано, что зоб Хашимото возникает в результате нарушений в иммунной системе организма, которая обеспечивает защиту от различных инфекций – бактерий и вирусов. У людей с нормальной системой иммунитета внедрение в организм бактерий или вирусов вызывает выработку клетками крови особых защитных белков – антител, которые атакуют и уничтожают болезнетворные бактерии. В защите от инфекций участвуют и клетки крови – лейкоциты и лимфоциты, которые скапливаются в очаге воспаления и поглощают разрушенные антителами бактериальные клетки.

У людей с наследственной повышенной чувствительностью иммунной системы под влиянием самых различных факторов (тяжелые переживания при различных жизненных конфликтах, физическая травма, перенапряжение, испуг, солнечный ожог, ионизирующая радиация и т.п.) могут возникнуть нарушения в системе иммунной защиты. При этом

клетки иммунной системы начинают вырабатывать антитела не против болезнетворных бактерий, а против собственных здоровых клеток органов и тканей. Заболевания, которые возникают в результате таких нарушений иммунитета, называются аутоиммунными. К этой группе болезней относится и зоб Хашимото, который в настоящее время чаще называют *аутоиммунным тиреоидитом*.

При аутоиммунном тиреоидите в результате нарушенной функции иммунной системы начинают вырабатываться антитела к ткани собственной щитовидной железы – аутоантитела. В результате часть клеток щитовидной железы разрушается, и в возникшем очаге воспаления начинают скапливаться лимфоциты, поглощающие продукты воспалительной реакции. Патологический процесс обычно протекает очень медленно и не сопровождается какими-либо симптомами. Поэтому нередко выявление аутоиммунного тиреоидита происходит при внимательном осмотре пациента врачом во время диспансеризации или при обследовании по поводу других заболеваний. В ряде случаев причиной обращения пациента к врачу являются достаточно неопределенные жалобы на ощущение дискомфорта и давления в области шеи, ощущение «неполноты вдоха», общую слабость, утомляемость, чувство тревоги, головокружение, плохую переносимость поездок в общественном транспорте, особенно в метро. Причиной этих ощущений является токсическое действие продуктов медленно протекающего воспалительного процесса в щитовидной железе.

Страдает ли при этом гормональная функция щитовидной железы?

В большинстве случаев аутоиммунного тиреоидита исследование концентрации гормонов – тироксина (T_4) и трийодтиронина (T_3) свидетельствует о том, что нарушения функции отсутствуют.

Однако при длительном течении заболевания или при более активном воспалительном процессе количество функционирующих клеток уменьшается, и деятельность щитовидной железы *постепенно снижается*. Сейчас очевидно, что

основной причиной гипотиреоза – заболевания, обусловленного снижением функции щитовидной железы, является аутоиммунный тиреоидит. Тяжелый гипотиреоз проявляет себя микседемой – появлением плотных отеков на ногах, отечностью лица, ухудшением памяти, сонливостью, сухостью кожи, ломкостью ногтей, выпадением волос.

После установления диагноза аутоиммунного тиреоидита принципиально важно решить вопрос: имеются ли признаки гипотиреоза или функция щитовидной железы не нарушена? С этой целью необходимо исследовать в лаборатории концентрацию в крови тиреоидных гормонов T_4 и T_3, а также тиреотропного гормона гипофиза (ТТГ). При сниженном и даже нормальном уровне T_4 и T_3 в крови, повышение содержания ТТГ свидетельствует о наличии гипотиреоза. Гипотиреоз – показание к постоянной заместительной терапии препаратами – аналогами гормонов щитовидной железы. Наиболее распространенный препарат – левотироксин. Подбор суточной дозы должен производиться врачом-эндокринологом.

А как быть, если функция щитовидной железы не нарушена? Современная эндокринология рекомендует и в этом случае назначать левотироксин, но в меньших, чем при гипотиреозе, дозировках. Доказано, что препарат тормозит активность воспалительного процесса в щитовидной железе.

Анатолий РАКОВ,
доктор медицинских наук.

«ПР+»: Это, так сказать, научная точка зрения на проблему. Практического здесь немного, однако спасибо Анатолию Леонидовичу за то, что он простым и доступным языком изложил, в чем суть аутоиммунного тиреоидита. Это уже немало. Теперь послушаем, что может сказать на эту тему народная медицина устами фитотерапевта А.В. Печеневского.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТИРЕОИДИТА

Согласен с коллегой – лечение аутоиммунного тиреоидита (АИТ) должно проводиться врачом-эндокринологом и фитотерапевтом. При этом УЗИ-контроль, уровень гормонов щитовидной железы, ТТГ и аутоантител к щитовидной железе осуществляются один раз в полгода. С такой же периодичностью больной посещает эндокринолога. Такой подход к лечению позволяет динамично отслеживать состояние пациента и своевременно вводить коррективы в лечение.

Вот перечень лекарственных растений для лечения аутоиммунного тиреоидита:

алтей (корень и лист), воронец колосовидный, дрок красильный, зюзник европейский, свекла, герань, звездчатка средняя, череда трехраздельная, лист ореха грецкого и перегородки зрелого ореха, молодой грецкий орех в виде сока и настойки, дурнишник обыкновенный, подмаренник цепкий, норичник узловатый, лапчатка белая, лист ежевики, пустырник, тысячелистник, гусиные лапки, вереск, календула, омела белая, зверобой, земляника – лист, ряска малая, шалфей, спорыш, кирказон, донник, боярышник, крапива, чистотел. Подчеркнуты растения, сок из которых я применяю в комплексном лечении АИТ. Технология приготовления сока будет приведена ниже.

В этом списке:

– растения – *регуляторы функции щитовидной железы*: дурнишник, дрок, зюзник, пустырник, боярышник.

– растения *противоопухолевые*: чистотел, кирказон, омела.

– растения, *снижающие активность аутоиммунных процессов*: омела, зверобой, вереск, календула, лапчатка белая.

– *витаминные*: молодой грецкий орех, свекла (лист, корнеплод).

– *иммунорегуляторы*: ряска, чистотел, лист грецкого ореха, кирказон, земляника, зверобой, крапива.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

1. Составление **сбора**. Общий вес: 500 г.

В состав сбора подбирают от 5 до 7 растений из каждой группы по 100 или 70 г каждого соответственно. Сухие растения измельчают и хорошо перемешивают.

В состав сбора допускается включать и другие растения с целью лечения сопутствующих заболеваний. При этом вес сбора может быть увеличен.

1 ст. ложку сбора трав поместить в 400 мл холодной дистиллированной или очищенной воды, накрыть крышкой, довести до кипения и томить на слабом огне 5-7 минут. Оставить настаиваться 1-1,5 часа, после чего процедить. В настой добавить 1 ст. ложку одного из соков (или смеси нескольких соков), 1-2 ч. ложки выбранной настойки (или микстуры настоек) и 2-3 ч. ложки натурального пчелиного меда.

Прием настоя: по 100 мл три раза в день за 20-30 минут до еды, и последняя порция 100 мл принимается на ночь.

Иногда, при повышенной чувствительности больного к новому сбору, рекомендую начинать лечение, заваривая 3 дня 1 ч. ложку сбора на 400 мл воды и добавляя 1 ч. ложку сока и настойки. Порядок приема тот же. Затем 3 дня – 2 ч. ложки сбора и 2 ч. ложки сока. После этого переходить на 1 ст. ложку сбора и 1 ст. ложку сока. Мед всегда добавлять в одной и той же дозе.

Продолжительность курса – 1,5 месяца. Перерыв – 2 недели. Количество курсов – 4-6 в течение года лечения. Врачебный контроль – 1 раз в 6 месяцев.

2. Рекомендую заготавливать для лечения **соки** из доступных больному растений, которые в вышеприведенном списке подчеркнуты. Для примера рассмотрим приготовление сока крапивы.

Растение срезают в период цветения (30-35 см), складывают неплотно в корзину. Пожелтевшие и поврежденные листья обрывают. Траву не моют. Сначала режут по 3-5 см и пропускают через мясорубку. Полученную травяную кашу отжимают прессом или соковыжималкой, консервируют добавлением водки или спирта, чтобы получить 10%-ное содержание алкоголя, то есть на 750 мл сока следует брать 250 мл водки, или на 900 мл сока – 100 мл 96%-ного спирта.

Срок хранения соков растений не должен превышать 1 год. Температура хранения – +2-+8 градусов.

3. В лечении АИТ рекомендую применять **масляные вытяжки** из лекарственных растений. Технология их приготовления следующая.

Свежее растение измельчают по 3-5 см, рыхло засыпают в банку, чтобы было 3/4 по объему, заливают кукурузным, а лучше оливковым маслом, чтобы покрыть растение. Настаивают 3 недели. Масло сливают, траву отжимают. Срок хранения масла в закрытом виде – 1,5-2 года. Температура хранения – до +10.

Больному рекомендуется наносить масляную вытяжку на область передней поверхности шеи один раз на ночь в течение всего курса лечения.

Масла готовятся чаще всего из *дурнишника, донника, череды, чистотела, кирказона.*

Из этих же трав можно делать **влажные компрессы** из водного настоя растения:

0,5-1 ст. ложку измельченной сухой травы залить 100 мл холодной воды, довести до кипения и прокипятить 3-5 минут, настоять до остывания.

Обратите внимание, количество травы при приготовлении настоя для сильнодействующих и ядовитых трав, а это *дурнишник, чистотел и кирказон,* уменьшается до 0,5 ст. ложки. Рекомендую все же делать пробные компрессы – накладывать на 1-2 часа с проверкой реакции кожи.

Приведенная методика позволяет не допускать роста узлов в щитовидной железе в течение многих лет и даже десятилетий. В тех случаях, когда фитотерапевтическими методами не удается полностью контролировать течение болезни, подключают медикаментозное лечение и в исключитель-

ных случаях – оперативное. Такой подход позволяет годами поддерживать хорошее состояние здоровья у пациента. Финансовые затраты в сравнении с медикаментозными – незначительны.

Желаю всем читателям крепкого здоровья на долгие годы.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт.

Ну а если щитовидку все-таки удалили, как быть в этом случае? Без гормонов, вырабатываемых железой, все же не обойтись, но дозу этих «внешних» гормонов можно снизить. Об этом пойдет речь в ответе на письмо нашей читательницы из Краснодарского края, который дал профессор С.А. Ройзман, автор нового направления в лечении травами – микрофитотерапии.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА С.А. РОЙЗМАНА

БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

✉ *«Здравствуйте! Очень понравились журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс», а также и газета «ЗОЖ». Все читаю и пользуюсь рецептами. Это просто здорово, что есть такой голубоглазый «ЗОЖ». Передайте мое письмо профессору Ройзману Семену Аркадьевичу.*

Мне 63 года (в мае). 25 февраля 2009 г. удалили щитовидку полностью (тиреотоксикоз). В больнице мне кололи преднизолон. Первую неделю после выписки я принимала 50 ммг L-тироксина, но стало плохо, не держалась ни моча, ни стул, давление падало. Перешла на 75 ммг. Со стулом и мочой наладилось. Но есть отеки ног, икры, колено правое опухает.

До операции то же самое было. Я принимала меркозолил, то больше, то меньше по рекомендации доктора-эндокринолога. Возникали отеки, болело сердце, повышенное давление.

Сейчас сердце успокоилось, но беспокоят отеки ног и лица. Давление бывает 160/100, 150/90. Попью травы хвощ полевой, брусничный лист или фтосифору – отеки спадут на некоторое время, давление 140/70, 135/65. Таблетки от давления не пью. Беспокоит желудок – болит. Поддерживаю его «Союздорни» – дыхательным прибором. И еще у меня большой вес, 98 кг (рост 157 см). Семен Аркадьевич, напишите и для меня микрофитотерапевтические сборы и рекомендации после удаления щитовидки. Можно ли заниматься гимнастикой и какой?»

Адрес: Москалюк Ларисе Петровне,
353218 Краснодарский край, Динской р-н,
пос. Украинский, ул. Заречная, д. 36.

Прежде чем ответить на ваши вопросы, я хотел бы остановиться на роли щитовидной железы для нашего организма и причинах ее болезни. На сегодняшний день заболевания щитовидной железы являются наиболее распространенными в мире наряду с сахарным диабетом и болезнями сердечно-сосудистой системы. Препараты тиреоидных гормонов входят в число 13 наиболее часто выписываемых препаратов.

Наиболее частым недугом «щитовидки» является тиреотоксикоз. Попытки многочисленных фармацевтических фирм создать эффективное средство для лечения гипертиреоза до настоящего времени не увенчались успехом. В связи с этим арсенал терапевтических средств, предназначенных для лечения заболеваний щитовидной железы, достаточно узок, и в последнее время он не расширяется. Официальная медицина для лечения заболеваний щитовидной железы применяет главным образом препараты гормонов щитовидной железы (левотироксин, тиреоидин, трийодтиронин и их аналоги), антитиреоидные средства (мерказолил) и препараты, содержащие йод. Однако они обладают рядом побочных отрицательных действий на организм. Тиреоидин и трийодтиронин противопоказаны при тиреотоксикозе, сахарном диабете, ишемической болезни сердца; мерказолил может вызывать развитие лейкопении и гранулоцитопении, противопоказан при беременности и наличии узлов в железе; препараты йода противопоказаны при беременности, заболеваниях почек, аллергических заболеваниях, новообразованиях щитовидной железы.

Распространенным остается оперативный метод лечения, который часто сопровождается осложнениями, дающими около 10 процентов инвалидности. «Менее» существенными недостатками хирургического удаления щитовидной железы являются: пожизненная заместительная гормонотерапия, развитие состояния гипотиреоза, высокие риски повреждения паращитовидной железы при проведении операции.

Все это вынуждает искать альтернативные способы лечения больных, обращаться к традиционной медицине, траволечению. Разберем два вида заболеваний щитовидной железы.

ГИПОТИРЕОЗ

Это заболевание, сопровождающееся снижением функции щитовидной железы, развивается после ее удаления, воздействия радиоактивного йода, наличия в прошлом диффузно-токсического зоба, длительного лечения тиреоидитов тиреостатиками, аномалии развития щитовидной железы; йододефицита и/или аутоиммунных заболеваний.

Больные сонливы, апатичны, жалуются на слабость, снижение быстроты реакции, зябкость, запоры, боли в области сердца, ограничение подвижности в суставах, изменения речи.

Официальное лечение базируется на заместительной терапии препаратами тиреоидных гормонов, которые быстро ликвидируют клинические признаки гипотиреоза. Оптимальным препаратом является синтетический препарат L-тироксин (левотироксин натрия), кроме левотироксина могут быть использованы другие препараты тиреоидных гормонов: тиреотом, тиреокомб, новотирал, протирид в эквивалентных дозах. Кроме заместительной терапии в комплексном лечении гипотиреоза используются липотропные препараты (липостабил, липоевая кислота); блокаторы перекисного окисления липидов (аевит, токоферол); калий, сберегающие мочегонные; гепатотропные; антиоксиданты; гипотензивные и другие препараты.

Вам, Лариса Петровна, в связи с отсутствием щитовидной железы до конца жизни надо принимать L-тироксин в адекватной дозе, которую вам подберет эндокринолог, и ниже назначенный микрофито-фитотерапевтический комплекс.

1. Микрофитотерапия. Сбор в граммах.

Аир болотный, корень – 20 г, арника горная, цветки – 10 г, береза повислая, лист – 30 г, бессмертник песчаный, цветки – 20 г, боярышник кроваво-красный, цветки – 30 г, бузина черная, цветки – 10 г, валериана лекарственная, корень – 30 г, вахта трехлистная, лист – 10 г, донник лекарственный, трава – 10 г, душица обыкновенная, трава – 20 г, зверобой продырявленный, трава – 10 г, земляника лесная, лист – 20 г, календула лекарственная, цветки – 20 г, каштан конский, цветки – 30 г, крапива двудомная, лист – 10 г,

липа сердцевидная, цветки – 20 г, можжевельник обыкновенный, плоды – 40 г, мята перечная, лист – 10 г, одуванчик лекарственный, корень – 30 г, пижма обыкновенная, цветки – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г, смородина черная, лист – 30 г, софора японская, цветки – 10 г, тысячелистник обыкновенный, трава – 10 г, укроп огородный, семена – 20 г, хвощ полевой, трава – 40 г, череда трехраздельная, трава – 10 г, чистотел большой, трава – 10 г, шалфей лекарственный, лист – 10 г, шиповник коричный, плоды – 50 г.

Сбор смешать, измельчить. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас получился **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и добавляете ее в **0,3** л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в **0,3** л воды. Пить надо, как указано выше.

На третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки настоя, добавляем их в **0,3** л воды и пьем, как указано выше. Вы, наверное, обратили внимание, что объем дневной дозы для приема внутрь я ограничил 0,3 л воды. Это из-за отеков.

Настой принимать в течение года. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,3 л воды.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Лариса Петровна, этот сбор обладает иммуномодулирующими, сердечными, мочегонными, желчегонными, противосклеротическими, противовоспалительными, адаптогенными, общеукрепляющими, анаболическими, антиоксидантными, детоксикационными свойствами, а также улучшает жировой, углеводный, белковый, водно-солевой обмен. То есть он вам будет оздоравливать нервы, сердце, желудок, печень, почки, суставы и т.д.

В питание следует включить клюкву, цикорий, красную свеклу, салат, шпинат, гречиху.

2. Фитотерапия.

Кроме того, надо сделать бальзам, который будет работать по триаде – *нервы, сосуды, сердце*. Для этого в аптеке купить следующие настойки:

настойка валерианы – 20 мл, настойка боярышника – 40 мл, настойка пустырника – 30 мл, настойка мяты – 20 мл, настойка календулы – 20 мл, настойка софоры японской – 30 мл.

Пить от 1 до 10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложке воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 10 капель на 1 прием.

Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Поливитамины комплевит (он содержит группу витаминов, микроэлементов, липоевую кислоту, служит для укрепления нервной, иммунной, эндокринной и других систем, а также печени и почек) по 1 таблетке 1 раз в день после еды, курс – 30 дней.

Эссенциале форте по 1 капсуле 2 раза в день после еды, курс – 40 дней. Это для улучшения работы печени, которая страдает при отсутствии ЩЗ.

Нужно подсеять нормальную флору в кишечник, ибо она часто отсутствует при вашей болезни, – **линекс** по 1 капсуле 3 раза в день за 20-30 минут до еды 20 дней.

Такое комплексное лечение будет дополнительным, повышающим эффективность медикаментозного, способствующим повышению жизнеспособности и устойчивости

организма к заболеваниям, а также очищению организма от продуктов обмена.

Какова **продолжительность лечения**? Микрофитотерапевтический сбор можно принимать годами; фитобальзам – 3 раза в год; витамины, эссенциале форте Н – весной и осенью. Гимнастикой заниматься нужно и можно, но упражнения должен подобрать врач по ЛФК.

ГИПЕРТИРЕОЗ

Это заболевание, сопровождающееся избыточной продукцией тиреоидных гормонов. Основными клиническими симптомами заболевания являются повышенная нервная возбудимость, плаксивость, суетливость, тремор, профузная потливость, непереносимость жары, гиперрефлексия, похудение при сохраненном или повышенном аппетите, неустойчивый стул, упорная тахикардия. Лечение может включать комплексное терапевтическое лечение, хирургическое и терапию радиоактивным йодом.

Комплексная медикаментозная терапия направлена на угнетение активности щитовидной железы и устранение симптомов заболевания. Рекомендуется исключить из рациона острые блюда, крепкий чай, кофе, шоколад. Основой медикаментозного лечения является **тиреостатическая терапия**. Для тиреостатической терапии используются производные имидазола (мерказолил, тиреостат, тиреостат II, пропицил, пропилтиоурацил; перхлорат калия и препараты лития).

На фоне назначенного эндокринологом лечения можно воспользоваться **фитосбором**:

арника горная, цветки – 20 г, багульник болотный – 20 г, боярышник, цветки – 40 г, валериана лекарственная (корень) – 30 г, бузина черная, цветки – 20 г, зверобой продырявленный, трава – 20 г, календула лекарственная, цветки – 20 г, лапчатка прямостоячая, корневище – 60 г, омела белая – 30 г, пион уклоняющийся – 50 г, пустырник пятилопастный, трава – 50 г, чабрец, трава – 40 г, чистотел большой, трава – 20 г, шиповник, плоды – 50.

Измельчить на мясорубке, смешать. 0,25–0,5 чайной ложки залить 500 мл крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-20 минут до еды, 4-й прием – перед сном без еды.

Со временем доза тиреостатических препаратов снижается, и у больных комбинированное лечение переносится значительно легче и не наблюдаются аллергические реакции, лейкопения, агранулоцитоз при приеме мерказолила, и дополнительно не надо назначать многие препараты, причем эффект от проводимого лечения наступает быстрее.

Следует заметить, что вышеуказанный сбор можно принимать независимо от тяжести заболевания, но чем тяжелее болезнь, тем меньше должна быть доза лекарственных трав и количество воды для настоя, т.е. максимальная доза должна быть 0,25 ч. ложки на 200 мл воды. На этом фоне принимаются препараты, назначенные эндокринологом: кортикостероиды, тиреостатические, сердечные, антиаритмические, гипотензивные, мочегонные и другие в сниженных дозах, тогда быстрее приходит эффект.

Курс лечения зависит от тяжести заболевания и может продолжаться 2-4 месяца.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, микрофитотерапевт.

ТРИ УДАРА ПО НЕВРОЗАМ

✉ *«Здравствуйте, Семен Аркадьевич! Пишет вам Наталья Валерьевна из Челябинской области. Читая журнал «Предупреждение Плюс» № 3 за март 2009 года, увидела вашу статью про гипертоническую болезнь. В ней дан фитотерапевтический (основной) сбор. В данной статье указывается, что у больного после его применения нормализовались сон, артериальное давление, снизилась возбудимость, нервозность.*

В нашей семье случилось несчастье, у нашей дочери невроз, который развился из-за ужасного случая. В классе, в котором училась наша дочка, произошло страшное с девочкой (одноклассницей), ее изнасиловали и повесили. Про этот случай свер-

стницы рассказали все подробно, во всех деталях. Это событие осталось далеко не безразличным для нашего ребенка. Она хорошо учится, всегда всем интересовалась, была активной. А после этого перестала смотреть телевизор (так как боится увидеть что-нибудь подобное на экране), избегает любой негативной информации.

Девочке 17 лет. Из-за страха появилась бессонница, ей стало очень трудно сосредоточиться, появилась усталость, стали развиваться раздражительность, агрессия, придирчивость, навязчивые страхи, мысли. Пропал интерес ко всему, ей плохо. Конечно, присутствует и депрессия. Повышенного давления у нее не было, но в последний раз на медкомиссии ей намерили 135/80. Вес у нее 56 кг при росте 169 см.

Напишите, пожалуйста, курс лечения при неврозе. Заранее большое материнское спасибо. Ведь добра на земле все равно больше, чем зла».

Адрес: Наталье Валерьевне, 457040
г. Южноуральск, ул. Мира, д. 37, а/я 128.

Уважаемая Наталья Валерьевна! Неврозы и депрессия в мире вышли на первое место, оставив позади заболевания сердечно-сосудистой системы. Одна из многочисленных причин неврозов – это та, которую вы описываете в письме. Очень хорошо вы описали клинику: из-за страха появилась бессонница, стало трудно сосредоточиться, появились усталость, раздражительность, агрессия, придирчивость, навязчивые страхи, мысли. Пропал интерес ко всему. Это один из видов неврозов, который называется неврастенией. Она представляет собой функциональное расстройство нервной системы, где преобладают в коре головного мозга процессы возбуждения над процессами торможения, т.е. нет причинной связи с органическим поражением головного мозга.

ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Не следует злоупотреблять копченым, острым, жирным, мясными продуктами. Все это можно, но понемногу. Больше пищи, где имеется много витаминов (овощи, фрукты). Ранний легкий ужин, прекращение работы, связанной с

умственным напряжением, за 1-1,5 часа до сна. Временно снизить умственные нагрузки на срок 1-1,5 месяца. Больше времени уделять различным видам отдыха, особенно любимому делу. А теперь – о лечении.

1. Микрофитотерапия.

В сборе присутствуют растения, которые будут действовать на различные системы и органы, страдающие при неврозах.

Конкретно будут заниматься нервной, иммунной, эндокринной системами: аир болотный, аралия, береза белая, боярышник, бузина черная, валериана лекарственная, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула, липа сердцевидная, мята перечная, подорожник большой, ромашка аптечная, укроп, шалфей;

оздоровлением желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника: аир болотный (корень), бессмертник песчаный, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула (цветки), липа сердцевидная, мята перечная, подорожник большой, ромашка аптечная, смородины лист, тысячелистник обыкновенный, укроп, шиповник.

Сбор: аир болотный (корень) – 20 г, аралия маньчжурская – 30 г, береза белая (лист) – 30 г, бессмертник песчаный (цветки) – 30 г, боярышник (цветки) – 40 г, бузина черная (цветки) – 20 г, валериана лекарственная (корень) – 30 г, вахта трехлистная (трава) – 20 г, душица обыкновенная (трава) – 40 г, зверобой продырявленный – 20 г, календула (цветки) – 20 г, липа сердцевидная (цветки) – 30 г, мелисса (лист) – 20 г, подорожник большой (лист) – 20 г, пустырник обыкновенный – 20 г, ромашка аптечная – 30 г, смородина (лист) – 30 г, тысячелистник обыкновенный – 20 г, укроп (семена) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 20 г, шалфей – 20 г, шиповник (плоды) – 50 г.

Аир, аралию, валериану, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные травы перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас **получился базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**. Последний прием 0,5 стакана – перед сном без еды.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,5 л воды. Пить надо, как указано выше.

В *третий и все последующие дни* берем 2 ст. ложки настоя, добавляем их в 0,5 л воды и пьем, как указано выше.

Настой принимать в течение 3 месяцев. Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить 6 месяцев, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

2. Фитотерапия.

Затем идет фитотерапия в виде сложных настоек, которые дополняют микрофитотерапевтический комплекс и служат для улучшения:

работы нервов, сердца, восстановления сна, укрепления тормозного процесса головного мозга: боярышник, валериана, пустырник, календула;

нервной системы: валериана, пион, пустырник;

улучшают сон, настроение: пион, валериана.

Действия настоек я указываю условно, ибо каждая из них обладает выраженным одним действием и рядом других.

Приобретаем в аптеке и смешиваем: настойку пиона – 50 мл, настойку валерианы – 30 мл, настойку боярышника – 30 мл, настойку пустырника – 40 мл, настойку мяты – 20 мл.

Пить от 1 до 8 капель 3 раза в день в 1 ст. ложке воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 8 капель на 1 прием. Если сон некрепкий, следует на ночь принять до 15 капель.

Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

3. Фармакотерапия.

Затем мы присоединяем фармакотерапию:

поливитамины **комплевит** по 1 таб. 1 раз в день после еды – 20-30 дней;

апилак 0,01 по 1 таб. утром и в обед под язык – 21 день.

Все это надо делать под наблюдением участкового врача, желательно присоединить консультацию психотерапевта.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук,
профессор.

«ПР+»: Если у вас все же есть вопросы к Семену Аркадьевичу, вы можете с ним связаться по тел.: 8-903-248-16-44.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

ПАПИЛЛОМЫ УШЛИ, РАЗБЕРЕТЕСЬ И СО ЩИТОВИДКОЙ

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция!*

Я уже много лет покупаю ваши журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Очень благодарна за доброе отношение к людям и за понимание проблем простого народа, особенно пенсионеров, у которых порой нет денег на лекарства, цены на которые растут не по дням, а по часам. Я живу на Урале, в маленьком городе Златоусте, и у нас нет таких специалистов, как доктор Наумов, доктор Чойжинимаева, и других отличных врачей.

В одном из журналов «Предупреждение Плюс» я прочитала, что касторовое масло помогает при папилломах, и начала мазать кожные наросты маслом. И – о, счастье! Некоторые из них начали подсыхать, а маленькие – пропадать. Спасибо добрым людям за этот совет!

В свою очередь, хочу поделиться рецептом моей бабушки. В детстве у меня был сильный диатез, называли экземой. Так бабушка вылечила меня с помощью травы мать-и-мачехи.

Брала свежий лист, опускала его на несколько секунд в кипяток, потом привязывала внутренней, мягкой (материнской) стороной к месту, где была экзема (на сгибах рук и внутренней стороне колена) на 30 минут. Лечила меня все лето. С тех пор экзема исчезла и больше никогда не появлялась.

А еще бабушка знала способ, как можно этой замечательной травкой лечить рожистые заболевания. Вспомнила про чудодейственный рецепт, когда узнала, что у мужа моей подруги рожа на голени ноги. Несколько раз ему делали операцию, а рожа перемещалась по ноге более 6 месяцев.

Весной, как только появились первые листья мать-и-мачехи, мы собирали и делали травяной отвар, настаивали 5-10 минут, потом переливали в эмалированное ведро. Когда вода становилась теплой, муж подруги опускал больную ногу в ведро и держал до тех пор, пока вода не остынет. Проделал он эту процедуру 5 дней подряд, и рожа стала проходить: гной перестал появляться, и рана начала затягиваться. После принятия 10 ванн все прошло!

Буду рада, если мой рецепт кому-нибудь поможет.

Хочу рассказать вам и о своей беде. Из газеты «ЗОЖ» я вычитала рецепт от бронхиальной астмы: смесь чеснока и лимонов, пропущенных через мясорубку. Принимать это лекарство нужно было в 1/2 стакана воды 1 ч. ложку смеси перед сном. Так я и делала. Страдаю астмой уже 18 лет и очень обрадовалась, решив, что, раз помогает другим, поможет и мне, но, увы... Принимала смесь 3 месяца, начиная с 1 октября 2008 года. Видимо, не всем этот рецепт подходит, и принимать его нужно было очень осторожно. Помимо астмы у меня ведь целый «букет» болезней: стенокардия, панкреатит, больная печень и пиелонефрит, гипертония III ст. Посоветоваться мне было не с кем.

После приема смеси у меня появились проблемы: начался аллергический дерматит. Дерматолог назначила мне таблетки и мазь «Синафлан». Первое время это помогало, но дня через 2 все повторилось, при этом сопровождалось сильным зудом. Из-за этого не могу спать, даже димедрол не помогает. До сих пор принимаю метионин с перерывами в 10 дней, мумиё и активированный уголь, но, увы...Начались проблемы со щитовидной железой, голос осип. Врач назначила крем-гель «Эндокринал». Сдала хемилюминесцентный анализ крови, ответ был положительный. Подскажите, какие травы могут мне помочь? К тому же на многие лекарства у меня аллергия, например, на хлористый кальций и его производные, сульфодиламидные, аспирин, бисептол, витамин B_{12}, алоэ, антибиотики. Врачи не знают, чем меня лечить. Правда, астма моя затихла.

Адрес: Ивановой Л.Т., 456217 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Грибоедова, д. 9, кв. 27.

«Предупреждение Плюс»: **Просьбу Ивановой Л.Т. мы конечно же не забыли. Чтобы помочь в выборе конкретных травяных сборов и настоек, обратились к нашему фитотерапевту А.В. Печеневскому. Внимательно изучив письмо, он дал нашей читательнице весьма полезные рекомендации.**

Ваш пример, Любовь Тимофеевна, воодушевит многих наших читателей. Хорошо, что у вас произошло небольшое облегчение в борьбе с бронхиальной астмой. Однако остается еще много болезней, и лечить их приходится различными медикаментами. К тому же еще обнаружили узлы в щитовидной железе. Это говорит о том, что и у вас в Златоусте есть хорошие врачи: проводят диагностику, наблюдают за состоянием здоровья у пожилых людей.

По поводу приема эндокринола. Это весьма эффективное средство для лечения щитовидной железы. Но иногда его бывает недостаточно, и узлы все-таки продолжают увеличиваться. Чтобы более эффективно лечиться, порекомендую составить сбор из сушеницы, мяты, пустырника, кирказона, дурнишника, чистотела и корней лопуха.

Каждого растения возьмите по 100 г; чистотела и кирказона – по 50 г. Измельчите смесь трав и начинайте лечение: 2 ч. ложки сбора на 0,3 л холодной воды, вскипятите и подержите на слабом огне 3-5 минут. Настаивайте в течение часа. Потом процедите, в настой добавьте 5 капель настойки боли-голова и 1 ст. ложку сока пустырника или подорожника, 2 ч. ложки настойки календулы и 1 ч. ложку настойки чистотела.

Принимайте по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды и 50 мл перед сном. Курс рассчитан на 1,5-2 месяца. Затем сделайте перерыв от 7до 10 дней.

После проведения двух курсов лечения с наружным втиранием эндокринола можно смело идти на контрольное УЗИ. Уверен, что узлы останутся в прежних размерах или даже уменьшатся.

Перед проведением второго курса лечения напишите мне, возможно, нужно будет изменить состав сбора, принимаемые соки и настойки. Пожелаю вам выздоровления и дол-

гих лет жизни. Редакция благодарит вас за присланные рецепты от экземы и рожистого воспаления.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

30+30: МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ЧТО-ТО ЕЩЕ?

✉ *«Уважаемая редакция! Я являюсь подписчиком «ЗОЖ» с 2006 года. Какое счастье, что есть ваша газета. Очень родное и близкое! У нас в Латвии для русских это такая отдушина!*

У меня большое горе. Заболел муж (69 лет) раком поджелудочной железы (высокодифференцированная аденокарцинома), опухоль 35 мм в головке поджелудочной железы. В ноябре 2007 года ему сделали операцию по наложению обходного протока между желчным пузырем и 12-перстной кишкой. Я уговорила его принимать смесь Шевченко 30+30. Своего страшного диагноза он не знает. Я никак не могу ему об этом сказать, правда его убьет. А мужу объяснила, что опухоль может развиться в любую сторону. Вот уже полтора года опухоль стоит на месте. УЗИ делали в июле 2008 года и январе 2009-го. Метастазов нет, и это счастье. А все благодаря Шевченко и вашей газете.

Расстраиваюсь, что анализы крови плохие. Гемоглобин выше 7-8 единиц (при норме 12-15) нам не поднять. А в этом году, в январе, резко ухудшились печеночные пробы (показатели посылаю). По совету семейного доктора муж начал принимать эссенциале — препарат для поддержки печени. Через месяц показатели улучшились.

А недавно я достала книгу Шевченко Н.В., где сказано, что препарат эссенциале принимать запрещается. Я в полном отчаянии. Что делать? Ведь показатели крови улучшились! В книге много сказано, чего нельзя делать, плюс строгая диета. А диету мы не соблюдали, за исключением сладкого (вместо сахара в чай кладет заменители).

Вся надежда на вас, дорогая редакция. Может, в «ЗОЖике» или «Предупреждении Плюс» сможете задать вопрос спе-

циалисту, который не отвергает метод Шевченко, или кто перенес что-то подобное:

Как поднять уровень гемоглобина и усвоение витаминов B_9 и B_{12}?

Нина М., Латвия.

Уважаемая Нина! Мы искренне сочувствуем вашему мужу в связи с болезнью и операцией. Но вы не опустили руки, постоянно ищете пути излечения от страшной болезни.

Ясно, что метод Шевченко помог. В результате уже в течение 1,5 года опухоль не растет, не отмечается появление метастазов. В то же время у супруга наблюдается снижение уровня гемоглобина, что косвенно свидетельствует о недостаточности витамина B_{12} в рационе или о неполном всасывании его в ЖКТ. Поэтому лечащий врач должен назначить инъекции этого витамина. Лучше бы 2 курса по 20 процедур с промежутком между курсами 1 месяц.

Для подъема уровня гемоглобина: мужу следует давать слабопрожаренную (с кровью) говяжью печень по 100-150 г 2-3 раза в неделю.

Проверьте уровень железа в крови, и в случае его снижения больному следует принимать железосодержащие аптечные таблетки от 4 до 6 месяцев, проверяя уровень этого микроэлемента 1 раз в 2-3 месяца.

Улучшению кроветворения и подъему гемоглобина способствуют соки березы, черноплодной рябины, крапивы, омелы, тысячелистника, калины, полыни, молодого грецкого ореха, чистотела, черной бузины. Наиболее ценным и доступным к применению считаю сок крапивы. Для его приготовления свежесобранное растение пропускают через мясорубку, отжимают.

Принимают свежеприготовленный сок вначале 3-5 дней по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, затем по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Для того чтобы заготовить сок впрок, его смешивают с водкой в пропорции 3 части сока на 1 часть водки и хранят в холодильнике. Принимают аналогично. Остальные

соки готовят по такой же технологии, но дозы их приема должны быть согласованы с опытным фитотерапевтом в соответствии с диагнозом больного, его возрастом и массой тела.

Кроме того, для лечения анемии вашему мужу полезен будет сбор трав: трава подорожника, крапивы, омелы, ежевики, тысячелистника – всех по одной весовой части, омелы – половина части.

1 ст. ложку измельченного сырья поместить в 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить 2 ст. ложки сока свеклы и 1 ст. ложку меда. Принимать по 50 мл 5-6 раз в день за час до еды и между приемами пищи.

Другой рецепт сбора:

зверобой, крапива, полынь, лист голубики, вербена, календула – 1,5 ст. ложки измельченной смеси трав залить 0,4 л кипятка на 1,5 часа. Процедить, пить с добавлением меда и одного из соков глотками в течение дня.

Фитолечение продолжают по 1,5-2 месяца, меняя сборы, без перерывов до 6-8 месяцев. Приемы соков и сборов следует дополнять употреблением цветочной пчелиной пыльцы или перги по 2 ч. ложки 2 раза в день. Просто берете ложку с медом или пергой и медленно рассасываете.

В некоторых случаях при приеме смеси 30+30 оказывается эффективной настойка болиголова:

по 2 капли 3-4 раза в день в 15 мл воды за 30 минут до еды в течение одного месяца.

Если больной уже принимает настойку болиголова, то эта схема не применяется.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: **В «Предупреждении Плюс» № 6 за 2009 год мы опубликовали статью про железодефицитную анемию «Когда не хватает железа», где подробно описали медикаментозное лечение этого заболевания, рассказали о питании таких больных, как правильно готовить пищу, какие продукты полезны, а от каких нужно отказаться, и конечно же дали рекомендации по траволечению.**

УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ, УБРАТЬ ПУЧЕГЛАЗИЕ

✉ *«Здравствуйте, Александр Васильевич!*

К вам обращается Морозова Н.О. с такой проблемой. В 2000 году мне была сделана операция по поводу диффузно-токсического зоба. На фоне тиреотоксикоза появилась эндокринная офтальмопатия (пучеглазие). В данный момент я нахожусь в депрессивном состоянии. Есть ли какие-либо методы лечения эндокринной офтальмопатии?»

Адрес: Морозовой Надежде Олеговне, 674055 Забайкальский край, Улетовский р-н, Красная речка, ул. Центральная, д. 6, кв. 1.

Эндокринная офтальмопатия косвенно указывает на то, что функция щитовидной железы остается повышенной. Требуется дополнительное исследование гормонального фона железы, ее УЗИ-контроля, исследования функции сердечной мышцы и, возможно, компьютерной томографии турецкого седла (основание мозга). Это позволит оценить ваше состояние и принять меры по дальнейшему лечению. А пока советую вам подобрать сбор из таких лекарственных растений: корня валерианы, омелы, хмеля, цветков и плодов боярышника, пустырника, мяты, цветков софоры. Возьмите каждого по 70 граммов, травы измельчите и заваривайте:

1 ст. ложку сырья на 400 мл воды, после 5 минут кипения на слабом огне под крышкой оставьте настаиваться на 1 час. После этого процедите, добавьте по 1 ч. ложке настоя мяты, календулы и пиона. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды с добавлением 1-2 ч. ложек меда.

Лечение продолжается в течение 2-3 месяцев до исчезновения пучеглазия. Максимальный срок для этого сбора – 6 месяцев. А там и решение врачей созреет. Общими усилиями вы сможете уйти от этого неприятного симптома болезни.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ, врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к доктору, с ним можно связаться по тел. 8-926-532-69-54 или в среду и субботу по тел. 8-499-151-04-17.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА Д.В. НАУМОВА

КОЛИТ

✉ *«Уважаемый Дмитрий Власович! Пишет вам старая пенсионерка. Года три назад у меня начались боли в низу живота – поболит и перестанет. А сейчас живот болит все время. Врачи сказали, что это хронический колит. «На трубу» идти боюсь, говорят – адская боль. Я готовила пару раз квас на чистотеле, но результата не было, может, потому, что я не стала глотать жмых. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь. У меня еще гастрит, но его в больнице подлечили, а вот боли в низу живота не уходят».*

Адрес: Савельевой Л.П., 662171 Красноярский край, Ачинский район, дер. Зерцалы, ул. Деновская, д. 3а, кв. 2.

Дмитрий НАУМОВ: Автор письма ничего не сказала, чем сопровождается ее колит – поносами или запорами. А это важный момент в лечении колитов. Второе – бояться «трубы» не нужно, ведь колит – это не язва и не гастрит, при которых делают зондирование через рот. Наоборот, при колитах применяют колоноскопию, проще говоря, делают обследование через анальное отверстие, которое никакой боли не вызывает. Вообще дать рекомендации в лечении колита на основе такой скудной информации получится едва ли. Нужно сделать анализы мочи и крови (с формулой), показаться гинекологу – ведь боли в низу живота могут быть вызваны проблемами в этой сфере. Это все, что можно сказать.

АРИТМИЯ, ИНФАРКТ, ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

✉ *«Здравствуйте, Дмитрий Власович! Пишу вам второе письмо. На первое ответили – спасибо. В первом я проси-*

ла совета по лечению трофической язвы (гангрены). Болен брат, 61 год. Ампутация левой ноги в 2004 году по поводу тромбоза бедренной артерии. В марте на пятке правой ноги образовалась язва. Лечили по вашему совету (чистотел, соль, алоэ). «Царской водкой» не поливали и не пили. Но язва закрывается и опять открывается. Может быть, это свойство трофической язвы? Читаем вашу книгу. Стараемся придерживаться здорового питания. Что делать с язвой дальше?

Брата сейчас беспокоят нарушения ритма сердца через 2-4 удара, идет со всех узлов (со слов врача), не дают покоя ни днем, ни ночью. Пьет кордарон. Он перенес инфаркт миокарда трансмуральный в 29 лет. Аневризма сердца. Все время снимал кордароном, пил долго, но сейчас уже 6 месяцев никакими препаратами аритмия не снимается, в том числе и кордароном.

У брата еще эрозивный гастрит. Мы хотели полечить по вашему методу желудок, но боимся пить чистотел, так как вы пишете, что он содержит йод, а в кордароне тоже много йода – не будет ли он лишним?»

Адрес: Масловой Е.С., 446031 Самарская обл., г. Сызрань, ул. 50-летия Октября, д. 75, кв. 10.

Дмитрий Наумов: Квас на чистотеле в данном случае можно принимать и не бояться **избытка йода**, так как он находится в нем в ферментированном состоянии. Если квас хорошо получился – имеет запах свежих яблок, приятен на вкус и особенно вызывает легкое кратковременное опьянение, то находящийся в нем йод будет способствовать ферментации того атомарного йода, который имеется в кордароне. Этот препарат, кстати, очень не любят эндокринологи как раз из-за йода. Ферментированный йод вреда принести не может. Кроме того, квас хорошо очищает желудок, снимает воспаление в нем, так что его вполне можно попринимать дней 10-15 по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Что касается **аритмии**, то наиболее весомой причиной ее возникновения является снижение уровня жирных кислот в организме.

Для восполнения их дефицита нужно употреблять свежее сало (то есть свежезасоленное, а не старое)

с чесноком, прокрученное на мясорубке в пропорции 10:1 в количестве 1-2 ст. ложки в день, намазывая его на хлеб. Делать это можно длительно – скажем, месяц принимать, потом две недели – перерыв, затем опять месяц приема и две недели – перерыв, и так далее. Жирные кислоты нужны организму всегда, поэтому надо давать ему подобное питание.

Далее для облегчения аритмии нужно принимать серый желтушник, перемолов его в кофемолке, рассасывая его в количестве «на кончике ножа» 3 раза в день через час после еды.

Через 30 минут после еды сосать соль по 0,3 г и проглатывать соленую слюну. Это будет способствовать более быстрому лечению желудка.

Для сердца, я имею в виду трансмуральный инфаркт, бывший у вашего брата в молодости, нужно принимать «Царскую водку» по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды (можно добавлять ее в чай сразу после еды).

Для разжижения крови вечером принимать *аспекард* или *кардио-аспирин* по 1 таблетке. Это можно делать длительно, по той же схеме, что и прием сала с чесноком – месяц прием, 2 недели перерыв, и так далее.

Панангин (для восполнения калия и магния) по 1 таб. 3 раза в день через 1 час после еды по схеме – 2 дня принимать, 2 дня – перерыв. Курс – до полугода, затем можно сделать месячный перерыв.

Настоять полстакана мяты перечной в 0,5 л столового уксуса и добавлять в чай по 1-2 ч. ложки, который можно выпить сразу после еды.

Что касается **трофических язв**, то я могу порекомендовать следующее.

1. Приготовить квас из хвои:

3-литровую банку набить неплотно еловыми верхушками (длиной 20-30 см), залить водой, добавить 1 ч. ложку сметаны и стакан сахара. Горлышко банки завязать марлей, настаивать не на свету 2 недели.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут *до еды*. Курс – 1 месяц.

Параллельно через полчаса *после еды* – съедать морскую капусту по 2 ст. ложки.

Ноги, оголив, надо прогревать возле тлеющих углей, то есть у догорающего костра. Это будет способствовать скорейшей регенерации клеток, которая происходит под воздействием электронов, испускаемых углями.

Питание должно соответствовать тем принципам, которые я неоднократно излагал (см. книгу «Методики доктора Д.В. Наумова», сс. 100-103. – ***Прим. ред.***).

При условии правильного питания и выполнения всех вышеозначенных действий можно добиться существенных улучшений в состоянии трофических язв за 2-2,5 месяца.

ХСН, КАРДИОМИОПАТИЯ

✉ *«Здравствуйте, Дмитрий Власович! Знакома с вами заочно по публикациям в вестнике «ЗОЖ» и журнале «Предупреждение Плюс». На себе испробовала лечение по Б.В. Болотову – мне очень помогло, спасибо вам большое за подробные разъяснения его методик. Но у меня в семье сейчас другая проблема – заболел муж – хроническая сердечная недостаточность, кардиомиопатия. Лежал в кардиоцентре, где его лечили одними таблетками, но это тупик. Посоветуйте, пожалуйста, что можно сделать. Выписку из истории болезни прилагаю».*

Адрес: Тишиновой Г.А., 167005 Коми Республика, г. Сыктывкар, ул. Петрозаводская, д. 38, кв. 47.

Дмитрий Наумов: По данным общего анализа крови – Hg 165 г/л, СОЭ 1 мм/ч – можно судить о том, что у вашего мужа значительное сгущение крови, что и вызывает гипертонию.

Сгущение крови вызвано проблемами с желудком. Поэтому, во-первых, надо принимать жмых из свежей капусты по 1-2 ст. ложки утром натощак за 1 час до завтрака и до обеда. Курс – 2 недели. Жмых приготавливается на соковыжималке каждый день свежий. Можно добавить немного сметаны и подсолить, если глотать жмых трудно.

Протирать все тело уксусом, разбавленным водой в пропорции 2:1, 4 раза в день – регулярно на протяжении 1 месяца, затем перейти на 2-3 раза в неделю.

Приготовить и принимать квас из хвои (см. выше. – ***Прим. ред.***) за полчаса до еды по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 1 месяц.

После еды через полчаса – 2 ст. ложки морской капусты таким же курсом, а затем – не реже 3-4 раз в неделю.

Исключить прием бета-блокаторов, тормозящих работу сердца и вызывающих спазм бронхов, отчего даже банальный бронхит вызывает одышку и ухудшает насыщение организма кислородом. По-моему, назначение этих препаратов еще как-то оправданно при тиреотоксикозе, когда верхнее давление – повышено, а нижнее – понижено, например 180/80. Сообщения о том, что последние бета-блокаторы действуют только на сердечные сокращения и не влияют на бронхи, мягко говоря, не соответствуют действительности – все равно организм начинает испытывать дефицит кислорода, и это при сердечной недостаточности.

Следует принимать серый желтушник – в виде порошка, полученного на кофемолке, 3 раза в день через 1,5 часа после еды в количестве «на кончике ножа», рассасывая его во рту.

Принимать «Бальзам Болотова» («Царскую водку»), добавляя его в чай, после еды по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Употреблять в сваренном виде свиное сердце, прокрученное на мясорубке со свиными же легкими и свежим луком (1:1:1), по 100 г в день. Длительно – 2-3 месяца, затем периодически – 2-3 раза в неделю.

Мочегонное принимать с калийвозмещающим препаратом (аспаркам, панангин), например:

фурасемид по 1 таб. утром натощак + аспаркам по 1 таб. 3 раза в день. Курс – 1 месяц. Неделя – перерыв, и еще 1 месяц.

Для разжижения крови на ночь принимать *кардио-аспирин* по 1 таб. регулярно.

В промежутках между едой пить чай, добавляя в него по 1 ч. ложке уксус, настоянный на мяте: 2-3 ст. ложки мяты настоять в 0,5 л столового уксуса (9%).

ЗАПАХ ИЗО РТА

✉ *«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс»! Обращаюсь к вам с просьбой о помощи, так как, уже перепробовав много средств, избавиться от своего недуга я не могу.*

Примерно 12 лет назад у меня появился неприятный запах изо рта. Сначала я сама его не чувствовала и не придавала этому значения, но после того как от меня ушел муж, стала искать пути, как от этой неприятности избавиться. Начитавшись книг Брэгга, Малахова и т.п., я решила, что дело в загрязнении кишечника и всего организма, и стала усиленно делать клизмы, голодать и тому подобное. Однако никакого результата все это не давало.

Хотя я живу недалеко от Москвы, но у нас в городе очень плохое медицинское обслуживание, в городской поликлинике нет даже гастроэнтеролога. В очередной раз выслушав мои жалобы, участковый врач посоветовала мне сдать анализы на дисбактериоз. Я это сделала в Институте Габричевского и, чтобы их расшифровать, пошла на прием к врачу в этом же институте. И там в первый раз услышала, что, скорее всего, запах – от наличия хеликобактерий. Анализ подтвердил их большое содержание. Тем более что ни дисбактериоза, ни тонзиллита, ни пародонтита и кариеса у меня нет. Врач выписал омез, оспамокс, фромилид, потом я еще пила гастрофарм, трихопол и де-нол. Однако и это лечение сильными антибиотиками от запаха меня не избавило. Только заболела поджелудочная, и усилились боли в желудке и правом боку. После этого я довольно долго восстанавливала свой организм.

Потом из рецептов «ЗОЖ» я выбирала средства, понижающие кислотность желудочного сока, или, на мой взгляд, способные убить эти бактерии. Осенью я пропивала курсами соки: картофельный, картофельно-морковный, морковный, тыквенный. Пила квас Болотова на чистотеле, настойку чистотела, перекись и даже АСД, глотала жмыхи. Все это пропивалось курсами, с перерывами, но от настойки чистотела и АСД стал болеть правый бок, УЗИ показывает только дискинезию. Последнее, что я пила (полгода) по совету гастроэнтеролога

Воронцова из вашего журнала, — это омез и серебряная вода. И опять мне это не помогло.

Со мной перестали общаться друзья и знакомые. Из-за всего этого нервы у меня окончательно расшатались, я плохо сплю по ночам и часто плачу.

Я, конечно, понимаю, что испробовала практически все средства, что предлагает официальная медицина, и народные средства. Но все-таки обращаюсь к вам с просьбой подсказать методики, которые действенно могут помочь в избавлении от хеликобактерий, или посоветовать специалиста, имеющего опыт излечения от этого недуга».

А.В., Московская область.

«ПР+»: Уважаемая А.В. просила не указывать ее адрес по понятным причинам. Письмо же ее мы передали Дмитрию Власовичу, и вот как он его прокомментировал.

Дмитрий Наумов: Во-первых, хеликобактер — это сапрофит, то есть сосед, который живет в пилорической части желудка — той, которая приближена к 12-перстной кишке. Фактически хеликобактер живет в нейтральной среде, а не кислой.

У нас ведь как принято? Обнаружили язву желудка, виноват хеликобактер. Определили язву 12-перстной кишки, виновен все тот же хеликобактер. Однако в природе нет микроба, который бы мог жить одновременно и в кислой среде желудка, и в щелочной среде 12-перстной кишки. Этот хеликобактер обнаруживают у 90% обследуемых, и только у 4% из них есть язвенная болезнь. Я считаю, что хеликобактер отвлек внимание медицины, в официальных диагнозах которой отсутствует такой — хроническое незакрытие пилоруса.

Напомню вам признаки незакрытия пилоруса:

1. изжога,
2. отрыжка воздухом и неприятный запах изо рта,
3. горечь во рту,
4. боли в области живота.

Причинами же неприятного запаха изо рта могут быть:

- отсутствие соляной кислоты в желудке, то есть анацидный гастрит;
- воспаление десен, пародонтоз;
- воспаление носоглотки;
- гайморит.

Отсюда и рекомендации.

Нос промывать раствором соли:

0,5 ч. ложки соли на неполный стакан теплой воды утром и вечером.

Рот и глотку полоскать следующими составами по 2 раза в день каждым:

1 ч. ложка настойки эвкалипта на 1 стакан горячей воды;

1 ч. ложка соды на 0,5 стакана горячей воды;

1 ч. ложка соли на 0,5 стакана горячей воды.

И нужно сделать бактериологический посев со слизистой рта и носоглотки. Если запах не связан с проблемами в ЖКТ, значит, идет какой-то воспалительный процесс в носоглотке, и нужно определить его возбудителя.

А вообще каждый человек имеет свой специфический запах, который определяется уровнем гормонов и количеством ферментов в организме.

Если же все-таки причиной запаха является анацидный гастрит, то я бы рекомендовал процедуры по восстановлению сократительной способности пилоруса и нормализации работы желудка, о которых я неоднократно рассказывал на страницах «Предупреждения Плюс»: прием жмыхов из капусты, сосание соли через 30 минут после приема пищи в количестве «на кончике ножа» и, конечно, правильное питание. (Более подробно — см. книгу «Методики доктора Д.В. Наумова», купон заказа на стр. 128. — ***Прим. ред.***)

Материал готовил Сергей АНДРУСЕНКО.

ЭТИ НАДОЕВШИЕ УГРИ

Угревая сыпь

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция!*

Пишет вам Ирина, молодая читательница вашего журнала. Выписываю его сравнительно недавно, но каждый раз жду с нетерпением выхода нового номера.

Мне очень нравится то, как построен журнал, ведь в нем люди на конкретные вопросы получают конкретные и подробные ответы, чего не услышишь в наших больницах ни от одного врача. Спасибо вам за это.

Вот я и решила попросить вас пролить свет на причину появления угревой сыпи на спине. Эта проблема беспокоит меня с 16 лет и по сей день. Мне уже 20 лет, есть ребенок. Очень хочется разобраться в этом и помочь себе и своему телу. Буду ждать ответа на страницах журнала».

Адрес: Чирковой Ирине, 352105 Краснодарский край, Тихорецкий р-н, х. Москальчук, ул. Пролетарская, д. 88.

***«Предупреждение Плюс»*: Хорошо, что Ирина, не пуская дело на «самотек», решила досконально разобраться в причинах появления у нее угревой сыпи. Ведь главное – выявить причину заболевания, не упустить время и своевременно начать лечение.**

Заглянув в архив «Предупреждения Плюс», мы нашли в «Домашнем докторе» (см. № 11 за прошлый год) несколько полезных советов по фитолечению от угрей и угревой сыпи. Но вначале несколько слов о самом характере заболевания, правильном уходе за кожей лица и тела, а также несколько рекомендаций по здоровому питанию.

Угревая сыпь — это прыщики на лице, шее, спине или плечах. Обычно заболевание проявляется в юношеском воз-

расте в период полового созревания и, как правило, проходит к 20-25 годам, более выраженное—исчезает к 30-35. Основной причиной появления угрей, угревой сыпи является повышенная чувствительность организма к половому гормону тестостерону. Нарушение его уровня заставляет сальные железы вырабатывать излишнее количество кожного сала, необходимого для защиты волосяных покровов от высыхания, а этот излишек закупоривает протоки, создавая сальные пробки, проявляющиеся в виде черных точек. Темный цвет угря объясняется не загрязнением, а действием кислорода на пробку, образовавшуюся в сальной железе. Если под черную точку проникают бактерии, то начинается воспаление и появляется розовый прыщик. Впоследствии такие прыщи могут превратиться в твердые шишковидные образования или кисты, заполненные жидкостью. После их заживления на коже остаются некрасивые рубцы. Активность сальных желез регулируется гормонами и часто повышается в периоды полового созревания, при менструациях, беременности, эмоциональном стрессе, при приеме противозачаточных таблеток, а также препаратов, влияющих на эндокринную систему. Больные угревой сыпью нередко страдают запорами, поэтому важно следить за работой кишечника.

УХОД И ОЧИЩЕНИЕ

Для удаления угревых пробок и предупреждения их дальнейшего появления умывайтесь и мойтесь борно-тимоловым или карболовым мылом. Намыльте лицо и (или) тело мылом, разотрите его губкой—сначала легко, затем постепенно усиливая, до образования обильной пены. Оставьте ее на 1-2 минуты, после чего смойте сначала горячей, а затем холодной водой. При большом количестве угрей повторите эту процедуру несколько раз. После таких ежедневных процедур угри легче разрыхляются и удаляются во время умывания.

После паровой ванны полезно также сделать солевую чистку лица или тела. Приготовьте крем для бритья, мелкую

поваренную соль и соду. Обмакните ватный тампон в крем, затем в соль и соду и очищайте угревой участок лица или тела круговыми движениями, особенно тщательно протирая места образования угрей.

Ни в коем случае не выдавливайте угри! Следите за чистотой рук при протирании пораженных участков. Пользуйтесь нежирной косметикой, используя легкий, увлажняющий крем.

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Чтобы избавиться от угрей, воспользуйтесь лосьонами, в состав которых входят антибактериальные вещества, содержащиеся в лимоне. С их помощью вы сможете снять раздражение и ускорить процесс выздоровления.

Рецепт первый.

Возьмите 20 г травы крапивы, 1 лимон, 10-15 г травы полыни горькой, 1 стакан воды. Сок лимона смешайте с измельченной травой крапивы и полыни, залейте кипятком и настаивайте 2 дня. После чего настой процедите через мелкое ситечко.

Смочите ватный тампон в полученной жидкости и протирайте лицо 2 раза в день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на несколько дней и повторите тот же курс лечения.

Рецепт второй.

Потребуется по 20 г цедры лимона и тертой свеклы, 2 ч. ложки кефира, 1 ч. ложка воды. Смешайте все ингредиенты и добавьте кипяченую воду.

Смочите ватный тампон в жидкости и нанесите на лицо так, чтобы не была задействована область вокруг глаз и губ. Подождите 10 минут, затем умойтесь теплой водой и промокните лицо сухой бумажной салфеткой.

При *угревой сыпи* полезно принимать ванны из клевера.

Измельчите 400 г клевера, залейте его 2 л кипятка и оставьте настаиваться. Процедите и вылейте в ванну с температурой 36-38 градусов. Курс лечения – 8-10 ванн, принимайте их через день по 15-30 минут.

Старайтесь не находиться долго в условиях повышенной влажности. Сейчас наступило лето, чаще выходите на свежий воздух, ежедневно, хотя бы по полчаса, прогревайте солнечными лучами пораженные сыпью места, так как ультрафиолет обладает способностью успокаивать угри.

ПИТАНИЕ

Важное значение в лечении угревой сыпи играет правильное питание. Ограничьте потребление углеводов и соли. Исключите из пищевого рациона жирные, мучные, сладкие и острые блюда, пряности, алкогольные напитки, кофе, шоколад, крепкий чай. Полезно включить в рацион черный хлеб, вареное мясо и рыбу (нежирные сорта), овощи (в сыром и отварном виде), гречневую кашу, пивные дрожжи, творог, простоквашу, кефир, яблоки и другую пищу, богатую витаминами А, В, С, Е. Это укрепит иммунную систему и затормозит развитие бактерий, способствующих появлению прыщиков. Не употребляйте очень горячую пищу, не перегружайте желудок во время еды. Следите за тем, чтобы опорожнение кишечника происходило ежедневно, своевременно пользуясь при запорах слабительным или нашим совершенно безвредным составом.

Из «Домашнего доктора» (см. № 11 за 2008 г.) повторим несколько полезных рецептов.

От запоров:

понадобится 150 г кураги, 150 г инжира, 150 г чернослива. Можно добавить 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки сухой сенны или 10 сенных таблеток. Все прокрутите на мясорубке. Принимайте натощак по 1 ст. ложке, запивая стаканом холодной воды.

Лечение угрей с прополисом:

ежедневно на ночь смазывайте угревую сыпь на лице 20-процентной спиртовой настойкой прополиса (можно купить в аптеке). Утром остатки прополисной настойки снимите лосьоном для жирной кожи. Курс лечения – не менее 30 процедур.

С *календулой:*

1 ст. ложку сухой календулы залейте стаканом теплой воды, смочите салфетку, приложите к лицу. Каждые 10 минут вновь увлажняйте салфетку. Первые 10 дней делайте процедуры ежедневно, затем через день. Курс лечения – 20-25 аппликаций. Такие же процедуры можно проводить и с аптечной ромашкой.

При угревой сыпи наш фитотерапевт А.В. Печеневский рекомендует приготовить следующий травяной сбор:

возьмите в равных частях подорожник, ромашку, хмель, шалфей, тысячелистник, чистотел. 1 ст. ложку этой смеси залейте 300 мл воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Затем настаивайте сбор 1-1,5 часа. Процедите и добавьте 1 ст. ложку меда, по 1 ч. ложке настоек полыни и календулы (можно свои и аптечные) и 30-40 капель экстракта грейпфрута – цитросепт (продается в аптеках). Полученный состав принимайте по полстакана 3 раза в день за час до еды.

Для ***наружного*** применения:

10 капель цитросепта разведите в 50 мл воды и протирайте проблемные участки кожи утром и вечером на протяжении 2-3 недель. Цитросепт можно заменить настойкой тысячелистника (1 часть травы на 4 части водки-самогона, выдержанных 10 дней). Полезно при этом добавлять в пищу по 2-3 ст. ложки пшеничных или ржаных отрубей.

Материал готовила Татьяна КОНОНОВА.

АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

На Черкащине, среди украинской природы, далеко от дорог, где и машины не проедут, стоит мамина хата под горой, в лесочке напротив долины. Там я и заготавливаю лекарственное сырье. Однажды собираю цветы одуванчика для приготовления целебного меда, подходит ко мне сосед (ему примерно за 60), держится рукой за поясницу, перекособоченный, ноги еле передвигает, мученическое лицо от боли, и говорит: «Вчера выполз из больницы. Кололи, лежал под капельницей, глотал таблетки. Боли в коленях, они опухли, радикулит донимает. Когда-то ты мне давал лекарство. Оно мне так помогло, нет ли его у тебя?» Я ответил: «Лекарства такого при себе у меня нет, но есть лекарства вокруг нас. Без бутылки тут не обойтись, так что беги и попроси у своей хозяйки пол-литра первака, да покрепче!»

Вскоре он со своей хозяйкой принес банку самогонки. Опустил я в банку спиртометр – чуть больше 50 градусов. Годится! Приготовили лекарство.

Прокрутили цветки (головки) одуванчика на мясорубке, и массу я чуть опрыскал самогонкой, чтобы лучше отжимался сок, отжали, затем смешали отжатый сок с самогонкой 1:1 и поставили в темное место.

Я сказал, что такая заготовка наберет лечебной силы больше, если постоит с неделю-две в темном месте при окружающей температуре, и рассказал, как ею пользоваться.

Больные места натереть, наложить компрессы (легко смоченной тряпочкой и накрыть пленкой), обернуть все это материей и полежать около часа. Такие процедуры делать 2-3 раза в день. Обильное потение будет способствовать быстрейшему выздоровлению.

Параллельно соседу я прописал питье отвара листьев и стеблей лопуха большого и употреблять мед из одуванчика, поскольку у него были проблемы с печенью, почками и поджелудочной железой. Была весна, поднялись широкие листья лопуха на мясистых стеблях, и я порекомендовал:

сорванные стебли с листьями лопуха измельчить, заполнить примерно половину литровой банки, высыпать в эмалированную кастрюлю, залить водой 1,2-1,5 л и на малом огне варить 10-20 минут. Настоять до остывания, процедить. Должно получиться 1 л отвара. Глотками принимать в течение дня, особенно перед процедурами, поскольку лопух усиливает потоотделение.

Попутно скажу, что такое питье можно проводить весь сезон, начиная с весны, когда только начинается рост лопуха, и до осени. Будут выводиться токсины из организма (особенно это нужно при онкозаболеваниях), восстанавливаться функции печени, поджелудочной железы (особенно при сахарном диабете), будут очищаться почки от песка и многое другое.

Еще я соседу порекомендовал употреблять мед из одуванчика по 1 ст. ложке 3 раза в день в любое время:

1 л воды прокипятить с 700-800 г сахара в кастрюле и положить 50 головок одуванчика и кипятить на малом огне 30 минут. Накрыть крышкой, снять с огня и настоять 30 минут, процедить теплым через несколько слоев марли, цветки отжать.

Получится консистенция майского цветочного меда золотистого оттенка с приятным ароматом, по вкусу отдающего горчинкой, как у горного меда, и с целительной силой (при нарушениях функций ЖКТ, печени, холецистите, холангите, хорош он и при простудных заболеваниях).

Сосед не стал ждать, пока настоится заготовка, а приступил сразу к делу, поскольку одолевали боли. На третий день наступило заметное облегчение. Я уехал, а когда приехал в очередной раз, то сосед мне сообщил, что через 2 недели он уже бегал.

Совсем недавно, делая обзор патентов, я обнаружил патент РФ № 20611493 под названием «Средство для лечения радикулита», Москва 1993 г., авт. Рыжухин Г.С. Дам выдержку из него.

«Для получения средства свежие головки цветков одуванчика тщательно измельчают и отжимают из полученной массы сок, который смешивают в соотношении 1:1 с пятидесятиградусным этиловым спиртом, после чего настаивают в темном прохладном месте в течение 10 дней.

При применении растирается больное место позвоночника и часть спины. Перед растиранием и во время него проводится легкий массаж больных позвонков и мышечных тканей. Растираться необходимо по 2 раза в день несколько дней, до исчезновения болей. После растирания лежать тепло одетым не менее 30 минут. Полное излечение возможно за 4-5 дней».

Далее автор приводит примеры, как двое больных 38 и 53 лет, которых мучили боли в спине на протяжении длительного времени, не могли вылечиться никакими средствами, а этим излечились за 5 дней.

Лекарство, которое я привозил раньше соседу и оно ему очень помогло, готовится следующим образом:

в 100-граммовую бутылочку поместить по 1 ст. ложке: камфарного масла, нашатырного спирта, скипидара, уксуса столового. Бутылочку доверху долить расплавленным свиным жиром (смальцем), а лучше костным говяжьим (переплавленный мозг из костей). После остывания содержимое бутылочки разделится – внизу жидкость, сверху жир. Перед употреблением бутылочку поставить в горячую воду, пока не растает жир, встряхнуть ее и растирать больные суставы и спину 2-3 раза в день, а на ночь наложить компресс и обернуть материей. У кого чувствительная кожа, то можно компресс накладывать сначала на 2-3 часа, а потом на более длительное время, но прислушиваться, чтобы не довести до ожога или сильного раздражения.

При скрученных пальцах ног и рук, отложениях на изгибах помогает компресс из этого состава. У 45-летней женщины на кисти руки было, как она говорит, хрящевое отложение (соли) – такой бугорок размером примерно 3х5 см и скрученные пальцы. Я ей дал бутылочку с описанным составом и отвар корня лопуха. После трехмесячного лечения отложение рассосалось, а пальцы выровнялись. Вела она здоровый образ жизни, посещала группу здоровья и регулярно проводила голодание по Брэггу.

При указанных заболеваниях принимается отвар корня лопуха или отвар смеси корней лопуха с корнями девясила.

Отвар корня лопуха:

1-2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха помещают вечером в 1 л теплой воды и настаивают ночь. Утром на малом огне варят 10 минут, снимают с огня, накрывают крышкой и дают остыть. Процеживают. Выпивают глотками за 5-6 приемов в течение дня.

Отвар смеси корней:

корни лопуха смешивают с корнями девясила в соотношении 3:1. 1 ст. ложку смеси на 0,5 л воды. Готовят так же, как и отвар из корня лопуха. Утром натощак и вечером за 2 -3 часа до сна выпивается по 100 мл отвара, а остальное – по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 3 месяца.

Как показала практика, через 15-20 дней, а то и раньше, могут возобновиться боли суставов, но этого бояться не следует, надо пить отвар, проводить процедуры потоотделения, натирания и пользоваться компрессами.

Из своего личного опыта знаю, что наиболее эффективно можно избавиться от артрозов, артритов и других подобных болячек голоданием.

Сухое голодание (без воды и без еды) проводить 1 раз в неделю, после 4 раз провести 3-суточное сухое голодание, а еще после 4 недель – 5-суточное.

После 3 месяцев такого режима боли уйдут, помолодеет лицо, нормализуются вес тела и артериальное давление. При этом установить режим питания: принимать пищу в промежутке с 10 до 18 часов, а после 18 до 10 следующего утра ничего не есть. Дает прекрасный эффект голодание и с обильным питьем отвара корня лопуха, как указано выше, – кому как! Надо заниматься.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним в Интернете: www.Biolar.Kiev.ua E-mail: VKupchin@i.ua

ПАЛЬЦЫ «ВЕЕРОМ»

Мудры

✉ *«Уважаемая редакция, пишет вам Лидия Ивановна Борисова 1929 г.р. из г. Раменское. Я инвалид 2-й группы, болезней у меня видимо-невидимо: тут и война постаралась, да и дальнейшая жизнь добавила... Увлекаюсь народной медициной, гомеопатией. В январском номере за 2009 год прочитала про мудры и поняла, что можно облегчить состояние здоровья, делая эти упражнения. Правда, вопросов возникло немало: можно ли при выполнении мудр руки класть на стол, на колени, сколько мудр одновременно можно выполнять, какие ощущения при этом надо испытывать, есть ли мудры, лечащие желудок, поджелудочную железу, остеохондроз, головокружения и т.д.»*

Адрес: Борисовой Л.И., 140100 Московская обл., г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 28, кв. 49.

***«Предупреждение Плюс»*: Надо сказать, что это не единственная просьба продолжить тему мудр. Так, например, нам позвонила читательница Чибисова Нина Федоровна из Москвы и попросила рассказать о мудрах, применяемых при лечении бронхоэктазов. Действительно, в нашем журнале уже был материал с описанием некоторых из них (см. «Предупреждение Плюс» №1 за 2009 год). Однако тема эта довольно обширная, и одной публикацией тут не обойтись. Читатели хотят больше знать о методике выполнения мудр, просят дать описание положений пальцев, помогающих при различных заболеваниях. Обо всем этом мы попросили рассказать инструктора йоги КАРПИНСКОГО Владимира Яковлевича.**

Слово «мудра» пришло к нам из Индии и в переводе с санскрита означает «печать», «отпечаток», а также «жест». С древних времен известно множество жестов, включающих в себя особые положения рук и даже всего тела (некоторые позы йоги). Такие жесты, или мудры, часто использовались в храмовых танцах. Многие характерные движения рук можно наблюдать и в индийском кино.

Особый раздел целительных жестов – переплетение пальцев, которое выполняется каждой рукой по отдельности или двумя руками вместе. Различными изгибами и скрещиванием пальцев в сочетании с касаниями пальцев друг друга мы можем эффективно воздействовать на свой организм.

Мудры, составленные из пальцев, снимают стресс, избавляют от болей и напряжения, улучшают работу внутренних органов, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие и сосредоточенность, восстановить гармонию с окружающим миром.

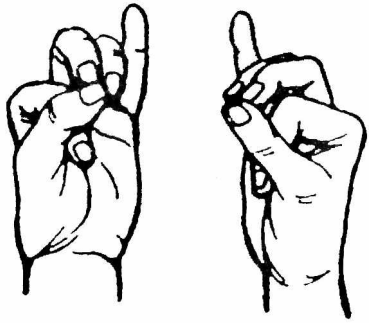
Принцип их действия такой же, как и в рефлексотерапии, – тонкая рефлекторная связь пальцев с участками головного мозга и внутренними органами нашего тела. Кроме того, по представлениям восточной медицины, при различных соединениях пальцев происходит создание некой энергетической конфигурации, позволяющей воздействовать на тело и психику. Все это позволяет управлять энергосистемой нашего организма, что имеет прямое отношение и к здоровью.

Кроме того, очень важно иметь возможность помогать себе и другим людям в экстренных случаях. Например, перед вами человек, которому вдруг стало плохо, а нужного лекарства нет под рукой. Что делать? Бежать в аптеку? Но на это уйдет драгоценное время. Есть и другой выход – вспомнить и быстро показать человеку нужное положение пальцев, которое действует не хуже лекарств. Поэтому для начала давайте разучим (или вновь вспомним) несколько самых важных мудр. Их должны знать все, так как своевременное применение этих мудр может спасти жизнь вам, вашим друзьям и знакомым и многим-многим другим людям.

МУДРЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЕВ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ («МУДРА, СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ»)

Показания: *боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца, инфаркт миокарда.*

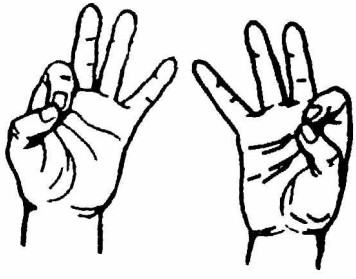


Мудра выполняется двумя руками одновременно. Облегчение наступает практически сразу, действие мудры аналогично употреблению нитроглицерина.

Выполнение: указательный палец согните так, чтобы он коснулся подушечкой основания большого пальца. Одновременно соедините средний, безымянный и большой пальцы с касанием подушечками. Мизинец остается прямым.

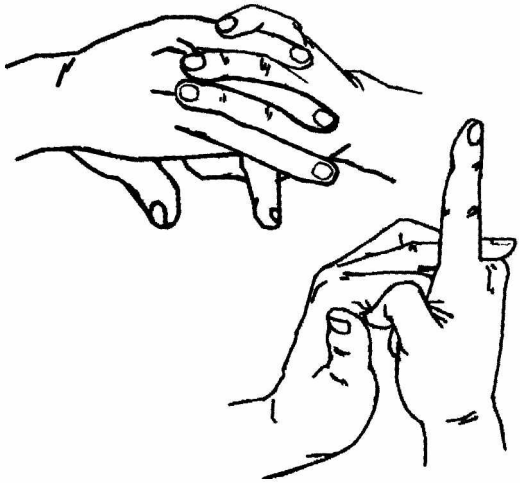
ПОМОЩЬ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ И БЕССОННИЦЕ («МУДРА ЗНАНИЯ»)

Показания: *высокое кровяное давление, а также бессонница или чрезмерная сонливость.*



Эта мудра снимает эмоциональное напряжение, уменьшает тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, развивает тонкие внутренние способности. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Выполнение: соедините подушечки большого и указательного пальцев. Оставшиеся три пальца держите прямыми, без напряжения.



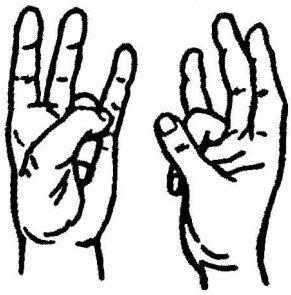
Есть и более сложный вариант мудры, помогающей от *давления*. (На рисунке ее выполнение показано с разных сторон).

Чуть отведите большой палец левой руки и прижмите его к согнутому указательному пальцу. Указательный палец правой руки выпрямите, а большой палец немного согните. Прижмите к правой ладони указательный палец левой руки. Остальные пальцы переплетите.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ («ОКНО МУДРОСТИ»)

Эта мудра открывает жизненно важные центры, развивающие мышление, активизирует умственную деятельность.

Показания: *головные боли, нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.*



Выполнение: безымянный палец правой руки прижмите первой (верхней) фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.

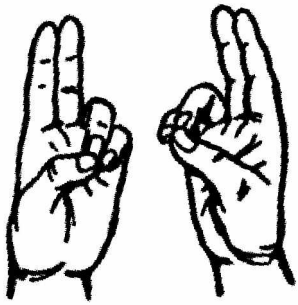
Есть и более сложная мудра. Она применяется при часто *повторяющейся острой односторонней и пульсирующей головной боли.*

Выполнение: соедините боковые поверхности больших пальцев так, чтобы большой палец правой руки лежал поверх левого. Указательный палец правой руки выпрямите и прижмите к подушечке указательного пальца левой руки. Средний палец правой руки

расположите посередине между четырьмя пальцами левой руки так, чтобы указательный и безымянный пальцы лежали снизу, а средний палец и мизинец – сверху. Безымянный палец и мизинец правой руки соедините вместе с мизинцем и средним пальцем левой руки.

ПРИ ОБЩЕЙ СЛАБОСТИ И УПАДКЕ СИЛ («МУДРА ЖИЗНИ»)

Выполнение этой мудры *выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие. Снимает состояние быстрой утомляемости и упадка сил.* Эта мудра также *улучшает остроту зрения и лечит болезни глаз.*



Выполнение: подушечки большого пальца, безымянного и мизинца соедините вместе, а остальные пальцы свободно выпрямите.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

А теперь мы подошли к главе, в которой ответим на вопросы наших читателей по методике занятий.

Как долго нужно выполнять каждую мудру?

Все специалисты сходятся на том, что заниматься мудрами желательно не менее 45 минут в день. Имеется в виду суммарное время занятий за весь день. Конечно, можно за-

ниматься 45 минут подряд, без перерыва, однако это довольно трудно, особенно вначале. Гораздо проще разбить время занятий на три промежутка по 15 минут, и после каждого из них сделать небольшой перерыв.

Если мудры используются для лечения заболеваний, то есть как лекарство, тогда лучше и «принимать» их как лекарство, а именно 3 раза в день по 15 минут, в одно и то же время.

Какие ощущения должны появиться в процессе выполнения?

Действие мудр обычно заметно сразу, иногда через некоторое время после занятия. Могут появиться ощущения тепла, покалывания, пульсации, чувство бодрости и хорошего самочувствия. Настроение обычно также улучшается. Иногда (особенно в начале занятий) бывает ощущение прохлады, в некоторых случаях легкое недомогание, усталость. Это признак того, что лечение проходит через обострение, но и оно вскоре пройдет.

Помните, что в конечном счете применять мудры можно лишь тогда, когда вам от них становится легко и приятно.

Можно ли для удобства класть руки на стол, или лучше держать их на весу?

Да, если вам удобно, можно положить руки на стол, но старайтесь при этом не поднимать плечи, иначе в руках тут же появится напряжение. Поэтому лучше опираться на стол предплечьями, а не локтями.

Упражнения можно выполнять в любом удобном положении: сидя, стоя или лежа. Важно, чтобы давление пальцев было легким, а руки оставались расслабленными.

Некоторые мудры иногда приходится практиковать в самых разных жизненных ситуациях, например, на работе или в транспорте. Тогда руки можно держать на коленях или вдоль тела – так, как вам удобно. Все мудры выполняются в комфортном положении. И, конечно, не обязательно все время смотреть на пальцы: просто соедините их в нужном положении и спокойно держите.

Правда ли, что можно одновременно выполнять мудры и смотреть телевизор, разговаривать, читать книгу?

Полезный эффект заметно усиливается, если все ваше внимание будет сосредоточено только на выполнении мудры и тех ощущениях, которые при этом возникают.

Поэтому отвлекаться очень нежелательно. И помните, что мудры лучше всего действуют в спокойной обстановке. Усилить действие мудр можно также при помощи дыхательных упражнений, внутренних установок на оздоровление, визуализаций, лечебных трав и диеты, особой музыки и цвета.

Нужно ли при выполнении мудр снимать кольца, браслеты, часы и другие украшения?

Да, на время занятия украшения лучше снять, поскольку они могут повлиять на распределение энергии в теле, а следовательно, и на результат. В восточной медицине кольца, перстни, браслеты и драгоценные камни специально используются для лечения многих заболеваний. Однако это уже тема для отдельной публикации.

Можно ли выполнять мудры маленьким детям?

В принципе, можно, только желательно объяснить ребенку, для чего эта мудра предназначена, в чем ее польза. Дети очень любят играть со своими пальцами, так как пальцы у них хорошо гнутся. Ни в коем случае не следует заставлять ребенка заниматься, да и сам он вряд ли захочет долго держать пальцы в одном положении. Но все-таки лучше, если кто-нибудь из взрослых понаблюдает, как меняется состояние ребенка в процессе занятия.

Сколько дней или месяцев нужно выполнять мудры, чтобы ощутить полезный эффект?

Здесь все индивидуально, и у каждого человека своя продолжительность занятий. При острых состояниях эффект может наблюдаться уже через 1-2 дня, при хронических – спустя несколько недель.

Но важно не перезаниматься. Поэтому при появлении любых неприятных ощущений выполнение данной мудры

лучше прекратить. Затем нужно умыть руки прохладной водой и несколько раз их встряхнуть. Вытерев руки насухо, можно продолжить заниматься дальше, переходя к следующей мудре. В некоторых случаях полезно сначала немного отдохнуть.

Может ли неправильно выбранная мудра повредить здоровью?

Все мудры, приведенные здесь, противопоказаний не имеют. Но важно постоянно следить за своими ощущениями. Если состояние улучшается, наступает облегчение, значит, все в порядке. Если же постоянно возникают неприятные ощущения, тогда эту мудру выполнять не следует.

Сколько мудр можно выполнять одновременно?

Желательно выполнять за один раз не более 2-3 мудр, хотя иногда бывает достаточно и одной. Делать их нужно ежедневно – три раза в день.

Поэтому на каждую мудру обычно приходится от 5 до 7 минут, в некоторых случаях – от 2 до 15 минут (по ощущению). Есть и другая система: заниматься ежедневно 2 раза в день – чтобы утром зарядиться энергией, а вечером расслабиться.

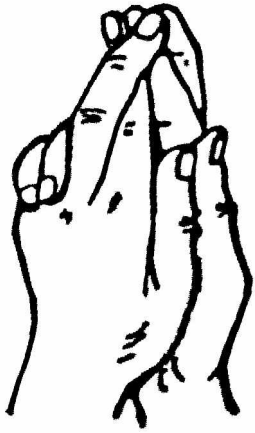
Таким образом, благодаря простому комплексу упражнений, который всегда у нас «под рукой», можно сохранять хорошее самочувствие и целый день быть в отличной форме.

МУДРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Некоторые из вопросов наших читателей связаны с конкретными заболеваниями. Приводим мудры, которые помогают в этих случаях.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХОЭКТАЗОВ

Существует *мудра*, которая лечит все *заболевания легких, верхних дыхательных путей и носоглотки*. Она используется как в случае болезни, так и для *профилактики простудных заболеваний*. Эта мудра называется «Голова дракона».



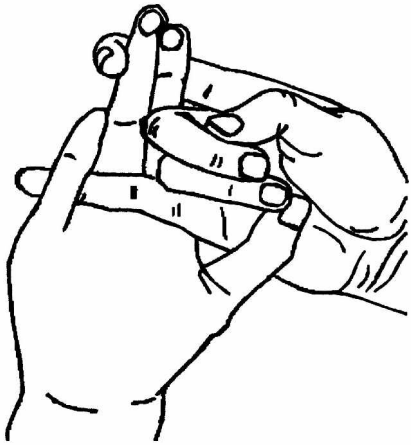
Выполнение: скрестите средний и указательный пальцы, так что средний палец обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного. Точно так же скрестите пальцы левой руки. Соедините обе руки. Большие пальцы рук соедините боковыми поверхностями, а остальные пальцы переплетите между собой.

Еще одна мудра предназначена для страдающих заболеваниями *дыхательных путей*, которые нередко сопровождаются эмоциональной подавленностью и чувством внутреннего одиночества. Итак, перед вами «Бронхи-мудра».

Выполнение: мизинец правой руки положите на основание большого пальца, безымянный палец должен находиться на верхнем суставе большого пальца, а средний – на кончике большого пальца. Указательный палец выпрямите. То же самое и для другой руки.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДКА

Следующая *мудра* эффективна при *гастритах* и других *нарушениях работы желудка.*



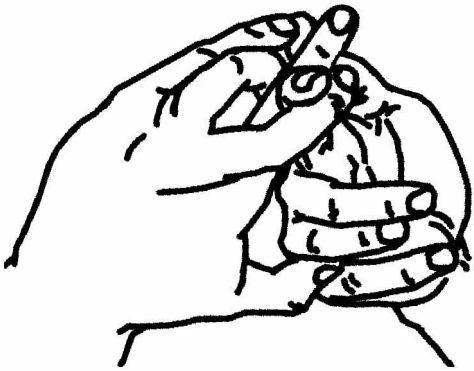
Выполнение: согните и прижмите к ладони средний и безымянный пальцы правой руки, обхватите ими указательный палец левой руки. Мизинец правой руки расположите поверх среднего и безымянного пальцев левой руки, причем мизинец левой руки прижимает его к ним, а указательный палец правой руки расположите под ними. Большой палец правой руки прижмите ко второй фаланге указательного пальца правой руки, а большой палец левой руки прижмите к кончику безымянного пальца правой руки.

В некоторых случаях также помогает мудра «Морской гребешок». Регулярное ее выполнение повышает аппетит и способствует нормализации пищеварения. Данная мудра также рекомендуется людям худым, страдающим *отсутствием аппетита,* и больным с *нарушением пищеварительных функций всасывания.*

Выполнение: большие пальцы обеих рук соприкасаются боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются внутри ладоней.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

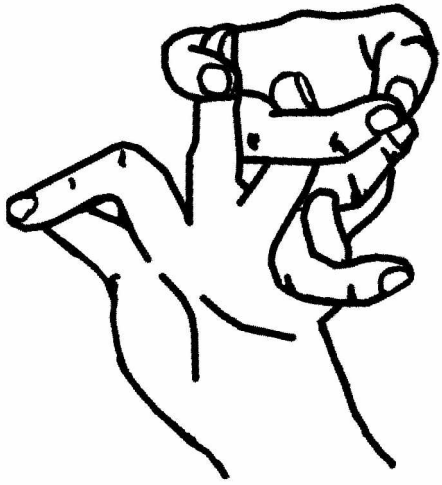
Эта мудра применяется для лечения *поджелудочной железы* и *язвы двенадцатиперстной кишки*, а также при *болях в области желудка, тошноте и запорах.*



Выполнение: поместите указательный палец левой руки между большим и указательным пальцами правой руки. Средний палец левой руки прижмите к первой фаланге большого пальца правой руки, который, в свою очередь, должен быть прижат к чуть согнутому безымянному пальцу левой руки. Кончиком мизинца левой руки прикоснитесь к кончику указательного пальца правой руки. Средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки согните и прижмите к ладони, а большой палец левой руки заведите между мизинцем и безымянным пальцем правой руки.

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Для лечения *остеохондроза в шейно-грудном отделе позвоночника*, а также *прострелов шеи* поможет следующая мудра.

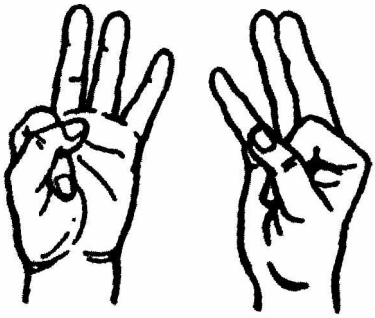


Выполнение: большой палец правой руки согните и прижмите к первым фалангам указательного и среднего пальцев правой руки. Кончик большого пальца левой руки соедините с кончиком мизинца правой руки. Указательный палец левой руки расположите между безымянным и средним пальцами правой руки. Средний палец левой руки согните и прижмите к ладони. Безымянный палец и мизинец правой руки согните и положите поверх большого пальца правой руки. Безымянный палец и мизинец левой руки согните и положите поверх безымянного пальца и мизинца правой руки.

Кроме того, в некоторых случаях помогает «Мудра ветра».

Показания: *радикулит, ревматизм, дрожание рук, шеи, головы*. При выполнении данной мудры уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния.

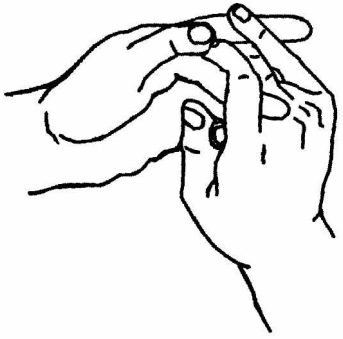
Выполнение: указательный палец складываем так, чтобы он подушечкой касался основания большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем указательный, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.



ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

В ряде случаев от *головокружения* помогает мудра «Окно мудрости» (см. выше).

Есть и более сложная мудра, которая применяется для *улучшения состояния при головокружении.*



Выполнение: выпрямите большой и указательный пальцы левой руки и прижмите друг к другу. Большим пальцем правой руки обхватите мизинец левой руки. Указательный палец правой руки расположите между указательным и средним пальцами левой руки. Средний палец левой руки поместите между указательным и средним пальцами правой руки. Безымянный палец левой руки накройте средним и безымянным пальцами правой руки. Кончик мизинца правой руки прижмите к кончику указательного пальца левой руки.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

ОСТОРОЖНО: ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

«Летний день год кормит», – говаривали в старину и старались использовать эту прекрасную пору, что называется, по максимуму: заготавливали овощи, фрукты, мед, грибы, травы и коренья, чтобы кормиться дарами природы потом долгую зиму. Вот о таких дарах природы, о грибах, и пойдет сегодня речь. В разгар лета в лесах начинают появляться первые грибы. Заядлые любители «грибной охоты» знают, что в июле уже можно смело отправляться в лес по грибы. Да и новички от них не отстают, готовят корзинки побольше, составляют планы маршрутов, предвкушая удовольствие от прогулок по лесу в поисках чуда природы – «грибного мяса», ведь оно обладает не только вкусовыми, но и целебными свойствами.

Не все, наверное, знают, что грибы принадлежат к живым организмам, которые сочетают в себе признаки и растений, и животных. По своему химическому составу их можно сравнить с овощами и животными продуктами. Так, кроме воды в грибах содержится до 3% белков, хотя и плохо перевариваемых, 0,7% жиров, но зато до 4% гликогена, а это животные углеводы, о чем должны помнить диабетики. Грибы отличаются значительным содержанием витаминов группы В. Однако мало кто представляет себе, какую пользу получают грибники, выходя в лес на грибной промысел. Помимо положительных эмоций мы получаем еще и приличную физическую нагрузку. Подсчитайте, сколько километров проходит заядлый грибник за один день. Уверен, получится не один километр, причем одновременно он совершает самые разнообразные движения, что-то вроде гимнастики, которую в другом состоянии (например дома) выполнить просто невозможно.

К сожалению, в последнее время народ все больше и больше стал отдаляться от природы, да и познания в этой области поистине мизерные. Дело доходит до того, что люди, особенно молодое поколение, не могут отличить березу от осины. Так что уж тут говорить про знание грибов, сбором которых увлекается немало любителей... Хотя обладать этой информацией, я имею в виду умение распознать всех представителей грибного царства, что называется, в лицо совершенно необходимо. Кроме удовольствия грибы могут принести и массу проблем для здоровья. Ведь не все грибы можно употреблять в пищу, а вот отравление ядовитыми грибами чревато самыми серьезными последствиями, вплоть до летального исхода. Да и похвалиться своими лесными трофеями неудобно, если корзина набита одними поганками.

Целью данной статьи является знакомство с ядовитыми и несъедобными грибами по отличительным признакам в сравнении со съедобными. Это поможет исключить возможные многочисленные отравления ядовитыми грибами, которые ежегодно регистрируются в период с июля по сентябрь, то есть в самый разгар грибной поры.

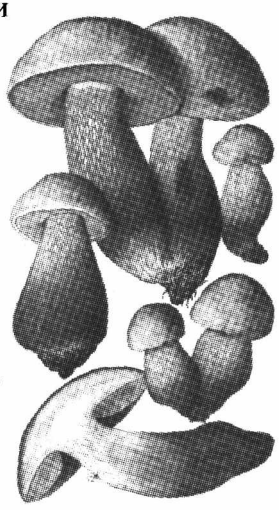
А теперь давайте знакомиться.

С самого начала оговорюсь: несмотря на то, что в своей статье я хотел ознакомить читателя только с несъедобными и ядовитыми грибами, есть все-таки один вид – дубовик обыкновенный, который хотя и съедобный, но вызывает большое замешательство у малоопытных грибников, поскольку здорово похож на несъедобный сатанинский гриб, о котором речь пойдет ниже.

Дубовик обыкновенный (Boletus luridus) – растет чаще всего в дубовых лесах, на Дальнем Востоке, на юге лесной зоны европейской части России и на Кавказе.

Шляпка может достигать в диаметре 20 см, мясистая, сначала полушаровидная, потом выпуклая, слабо бархатистая, оливково-бурая или серовато-бурая.

Трубчатый слой дубовика мелкопористый, сначала зеленовато-желтый, но вскоре становится красным, от легкого надавливания синеет.



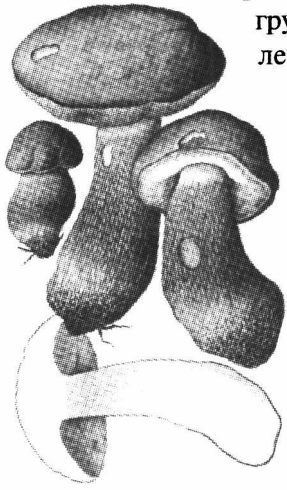
Ножка гриба длиной до 15 см и толщиной до 5 см, цилиндрическая, у основании клубневидно-утолщенная, желтоватая, наверху с красноватым сетчатым рисунком.

Мякоть дубовика крепкая, плотная, на изломе синеющая, без выраженного запаха и вкуса.

Дубовик обыкновенный очень похож на дубовик крапчатый, который отличается только тем, что на ножке у него вместо сетчатого рисунка имеется мелкая крупчатость обычно красного цвета.

Внешне дубовик имеет большое сходство с несъедобным сатанинским грибом.

НЕСЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Желчный гриб, или ложный белый гриб (Tylopilus felleus), встречается довольно часто одиночно и даже группами обычно в хвойных сыроватых лесах, предпочитая песчаные почвы.

Шляпка диаметром до 12 см, выпуклая, гладкая, буровато-коричневого цвета с серым или желтоватым оттенком.

Трубчатый слой с мелкими порами, сначала белый, потом приобретает розовый оттенок.

Мякоть крепкая, белая, но на изломе быстро розовеет. Имеет горький вкус.

Ножка длиной до 10 см, толщиной до 4 см, цилиндрическая, к ос-

нованию утолщенная, желтовато-бурая, с темным сетчатым рисунком.

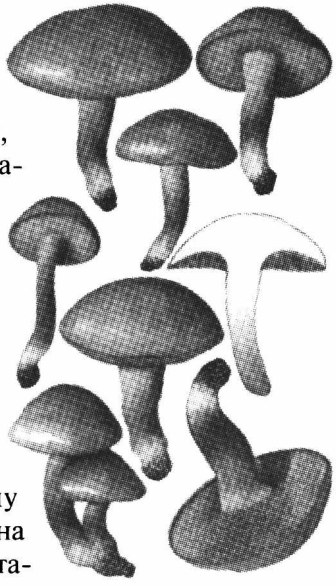
Несъедобен из-за очень горького вкуса.

Желчный гриб имеет большое сходство с белым грибом, от которого отличается по темноватому сетчатому рисунку на ножке, розоватому трубчатому слою и интенсивно горькой, розовеющей на воздухе мякоти. Особое внимание нужно обратить на тот случай, когда отдельные экземпляры желчного гриба похожи на подберезовик, от которого отличаются по тем же признакам.

Перечный гриб (Suillus piperatus) – растет в хвойных лесах обычно одиночными экземплярами, что наводит на мысль, что это ценный, съедобный гриб.

Шляпка диаметром до 5 см, выпуклая или плоская, слегка бархатистая, коричневая или медно-красная. Интересно, что в сырую погоду шляпка бывает слизистая.

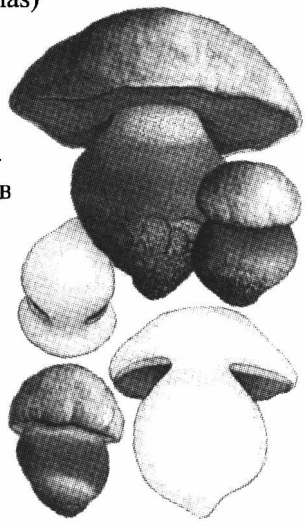
Трубчатый слой, приросший к ножке, желтовато-красный, с крупными, угловатыми неровными порами.



Ножка длиной до 5 см, довольно тонкая (до 1см в диаметре), цилиндрическая, часто книзу суженная, рыжеватая, у самого основания желтая.

Мякоть желтовато-красная, без особого запаха, с острым и перечным вкусом, отчего и такое название гриба.

Грибы несъедобны. Внешне похожи на маслята и моховики, но довольно легко распознаются по яркому желтовато-красному трубчатому слою и острой, даже горькой на вкус мякоти. (Пробовать, кстати, не рекомендуется).



Сатанинский гриб (Boletus satanas) – произрастает в основном в южных зонах, любит лиственные, чаще дубовые леса.

Шляпка до 8 см, в диаметре подушковидно-выпуклая, светло-серой или зеленоватой окраски, в сырую погоду слизистая.

Трубчатый слой ярко-красного цвета с мелкими порами.

Ножка клубневидно-вздутая при основании, желтая, вверху красноватая, с красным сетчатым рисунком.

Мякоть сатанинского гриба крепкая, на изломе сначала краснеющая, потом синеющая, на вкус сладковатая, но запах имеет крайне неприятный.

Несъедобный гриб. Имеет сходство с дубовиками, от которых отличается более светлой шляпкой и неприятным запахом мякоти.

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

Опенок ложный серно-желтый (Hematoloma fasciculare) – растет большими группами на древесине хвойных и лиственных пород деревьев, причем как летом, так и осенью.

Шляпка до 5 см в диаметре, сначала колокольчатая, затем – плоско-выпуклая, нередко с бугорком в середине, тонкая, мало мясистая, неопушенная, желто-серая, но более темная в центре.

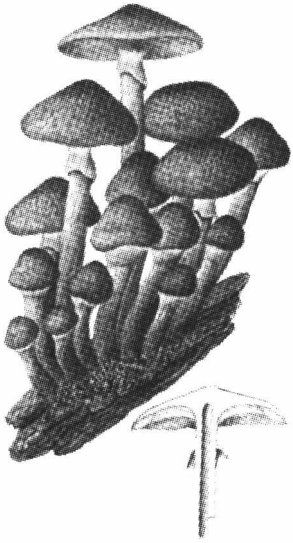
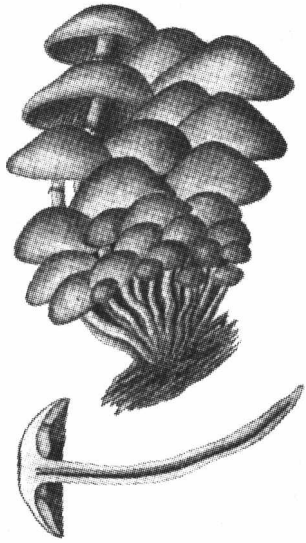
Пластинки, прикрепленные к ножке, частые, тонкие, серо-желтые, оливковые или оливково-черные.

Ножка тонкая и обязательно полая, часто изогнутая, вверху серо-желтая, с остатками волокнистого светло-желтого колечка, внизу желто-коричневая.

Мякоть желтая, с неприятным землистым запахом и горьким вкусом.

Ядовитый гриб. Имеет сходство с настоящим осенним опенком.

Хочу напомнить, что опята – это наиболее массово собираемые грибы, поэтому имеет смысл дать отличительные признаки опенка настоящего и серно-желтого в виде таблицы.

Отличительные признаки	
Опенок настоящий	**Опенок ложный серно-желтый**
Шляпка серых, неярких тонов с коричневатыми мелкими чешуйками в середине. Пластинки белые или светло-бурые, часто с темными пятнами. На ножке имеется белое кольцо (юбочка), особенно хорошо заметное у молодых грибов. Споровый порошок белого цвета.	Шляпка желто-серая, яркая, без чешуек. Пластинки серно-желтые или оливково-черные. На ножке почти незаметные остатки кольца, причем желтоватого цвета. Споровый порошок темно-коричневого цвета.
	

Опенок ложный, кирпично-красный (Hematoloma sublateritium) – растет группами на пнях деревьев лиственных пород и около них.

Шляпка колокольчатая, округлая, гладкая, желто-красноватого цвета, в центре более темная.

Пластинки, прикрепленные к ножке, частые, желтоватые, с дымчатым оттенком или темно-оливковые.

Ножка сначала плотная, потом полая, желтоватая, внизу коричневая.

Мякоть светло-желтая, с неприятным запахом и горьким вкусом.

Гриб ядовитый, поэтому нужно быть особенно внимательным, чтобы не спутать его с опенком настоящим.

Отличительные признаки	
Опенок настоящий	**Опенок ложный кирпично-красный**
Шляпка серых, неярких оттенков, с коричневатыми мелкими чешуйками. Пластинки белые или светло-бурые с темными ржавыми пятнами. Ножка с белым кольцом, хорошо заметная у молодых грибов.Запах и вкус приятные.	Шляпка довольно яркая, желто-красная, без чешуек. Пластинки дымчатые или темно-оливковые. Кольцо на ножке незаметно. Запах и вкус неприятные.

Мухомор вонючий (Amanita virosa) – встречается небольшими группами в северной половине лесной зоны России, в хвойных и смешанных сыроватых лесах. Среди мхов на песчаных почвах. Кажется, ну кто его не знает?

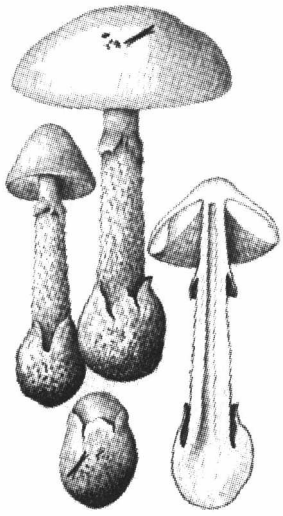
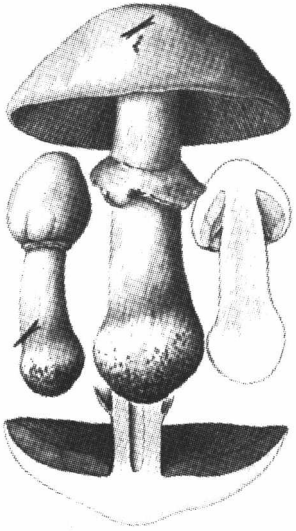
Шляпка до 12 см в диаметре, выпуклая или широко коническая, позднее почти плоская, чисто белая, хлопья обычно отсутствуют.

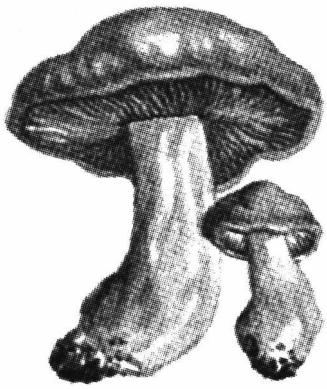
Пластинки к ножке не прикрепленные, свободные, белые, часто с остатками белой пленки.

Ножка до 15 см длиной, толщиной до 2 см, мясисто-волокнистая, сначала сплошная, потом полая белая, иногда вверху у самых пластинок с белым кольцом, обычно опадающим, у основания клубневидно-утолщенная, окруженная неровной, рваной белой пленкой наподобие воротничка.

Мякоть белая с неприятным, тяжелым запахом.

Гриб ядовитый, имеет опасное сходство с шампиньонами.

Отличительные признаки	
Мухомор вонючий	**Шампиньоны**
Пластинки белые. Ножка с нежным кольцом или без него. У основания клубневидное утолщение, окруженное белой мешковидной пленкой. Мякоть белая.	Пластинки бледно-розовые или темно-бурые.Ножка с довольно плотным кольцом, без клубневидного утолщения. Мякоть белая, розовеющая на изломе.
	



Энтомола ядовитая (Entoloma sinuatutn) – растет в основном в южной половине лесной зоны России и на Кавказе, в широколиственных лесах, на опушках, среди кустарников, встречается одиночно или группами.

Шляпка диаметром до 15 см, сначала выпуклая, с бугорком посередине, потом вдавленная или воронковидная, обычно с волнисто-изогнутым тонким краем, гладкая, неопушенная, беловатая или кремово-желтая.

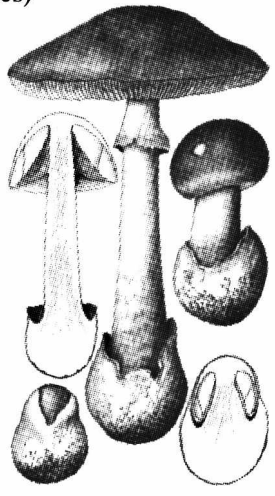
Пластинки сначала желтоватые, позднее розоватые, довольно редкие.

Ножка длиной до 10 см, толщиной до 2 см, цилиндрическая, беловатая, шелковистая.

Мякоть белая, с характерным мучнистым запахом.

Ядовитый гриб. От съедобных грибов отличается по розоватым пластинкам и довольно крупной шляпке.

Бледная поганка (Amanita phalloides) – наиболее ядовитый гриб, и самое большое число отравлений бывает из-за того, что люди по незнанию употребляли в пищу именно бледную поганку.



Растет бледная поганка в лиственных, реже в хвойных лесах, на опушках, просеках как одиночно, так и группами.

Шляпка в диаметре до 10 см, сначала полушаровидная, колокольчатая, потом плоско-выпуклая, шелковистая, бледная, иногда белая, бледно-желтая или оливково-зеленая, в середине

обычно несколько темнее, иногда покрытая бледными хлопьевидными чешуйками. Чаще они отсутствуют.

Пластинки прикреплены к ножке. Довольно широкие и частые. Белые, причем с ростом и развитием гриба свой цвет они не изменяют.

Ножка длиной до 15 см, мясисто-волокнистая, сплошная, белая или желтовато-зеленоватая, иногда с бледно-зеленоватым узорчатым рисунком, вверху с тонким пленчатым кольцом. Это не что иное, как остатки частного покрывала. Внизу у основания ножка клубневидно-утолщенная, заключенная в белую или зеленоватую мешковидную пленку – остатки от общего покрывала.

Мякоть поганки довольно плотная, упругая, белая и, что удивительно, с приятным запахом.

Смертельно ядовитый гриб. Ядовиты все части гриба, даже споры. Отваривание, засол не уничтожают ядовитых свойств.

В природе встречается несколько вариаций бледной поганки, в зависимости от окраски шляпки и всего гриба: зеленая, желтая и белая – все они очень ядовиты.

Отличительные признаки бледной поганки от съедобных грибов

	Бледная поганка	**Шампиньоны**	**Сыроежки**
Шляпка	бледная, белая, желтоватая, зеленоватая, хлопья на ней часто отсутствуют	белая или буроватая, хлопья всегда отсутствуют	красная, зеленоватая, желтоватая, белая и пр., хлопья всегда отсутствуют
Пластинки	всегда белые	бледно-розовые, затем темно-бурые	белые, иногда светло-желтые

Отличительные признаки бледной поганки от съедобных грибов			
	Бледная поганка	**Шампиньоны**	**Сыроежки**
Ножка	белая с тонким кольцом, у основания клубневидное утолщение, заключенное в довольно свободную белую или зеленоватую мешковидную пленку-воротничок	белая, с плотным кольцом, без клубневидного утолщения и воротничка	белая, без кольца, и без клубневидного утолщения и воротничка
Мякоть	белая, упругая, с приятным запахом	белая, розовеющая на изломе	белая, ломкая

Ну вот, «врага» вы теперь знаете в лицо, а те, кто не запомнил, как выглядят ядовитые грибы, могут взять с собой в лес этот номер с фотографиями. Желаю всем приятной грибной охоты.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

«ЗОНТИКИ»: ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Растения из семейства зонтичных нам хорошо известны. Взять хотя бы борщевик Сосновского, который своими огромными зонтиками «украсил» все подмосковные пейзажи, обозримые из окон автомобилей и электропоездов. Но это так, к «красному словцу» и для визуального примера.

В семейство зонтичных входит 21 род и около 330 растений, химический состав которых подробно изучен. Среди них есть такие растения, без которых немыслим повседневный рацион питания каждого человека, тем более испытывающего разного рода недомогания. В их числе: фенхель, анис, укроп, тмин, петрушка, пастернак и сельдерей.

Фенхель обыкновенный (Foeniculum vulgare L.) – однолетнее, двулетнее и многолетнее травянистое растение семейства зонтичных (Umbelliferae); сельдерейные – Apiaceae, до 2 м высотой. Растение имеет прямостоячий, ветвистый стебель с очередными, многократно перисторассеченными темно-зелеными листьями. Цветки – пятилепестковые, мелкие, желтые. Собраны в соцветие – сложный зонтик с неодинаковыми по длине лучами до 15 см в поперечнике. Плод – продолговатая ребристая двусемянка серовато-зеленой окраски.

Растение цветет в июле-августе, плодоносит в сентябре. В диком виде распространено в странах Средиземноморья, в Северо-Восточной Африке, в США. Изредка встречается в Украине (Крыму), в Краснодарском крае и на Кавказе. Требовательно к теплу и влаге. Предпочитает структурные, водопроницаемые черноземные почвы.

Научное название рода происходит от латинского слова «foenum» (сено) и как уменьшительное от этого слова звучит,

как «сенцо», напоминая о запахе растения. Среди народных названий фенхеля – укроп аптечный, укроп волошский.

В качестве сырья используют зрелые плоды фенхеля. Они созревают неодновременно; в боковых зонтиках на 10-20 дней позже, чем в центральных. Поэтому плоды убирают или выборочно, или в снопы, которые оставляют для просушки, дозревания несозревших плодов из боковых зонтиков и последующего обмолота.

Фенхель следует отнести к растениям многоцелевого применения.

Лекарственная ценность фенхеля связана с содержанием в плодах эфирного масла (6%), основным компонентом которого является анетол (до 68%). Плоды также содержат жирное масло (до 20%), витамин С (22-90 мг%), каротин (4-10 мг%), рутин (8-9 мг%), протеин (до 22%), минеральные соли и сахар.

Препараты из плодов фенхеля обладают *спазмолитическим* и *противорвотным* свойствами; усиливают *секрецию желудка, кишечника, бронхов* и *молочных желез*; улучшают состояние организма при проведении *химиотерапии*. Для этих целей

1-2 ч. ложки плодов фенхеля заваривают как чай 1 стаканом кипятка и, охладив, пьют по 1 ст. ложке несколько раз в день.

В народной медицине плоды и масло фенхеля употребляют как *отхаркивающее* и *ветрогонное* средство, при заболеваниях *ушной полости*, для стимуляции *молокообразования* у кормящих матерей, а также для улучшения вкуса лекарств.

Анис обыкновенный (Anisum vulgare) – однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных, высотой 25-60 см. Имеет прямостоячий округлый стебель с цельными или лопастными длинночерешковыми прикорневыми листьями, в середине стебля тройчатыми и сидячими в его верхней части. Цветки мелкие, белые, пятилепестные, собранные в сложные зонтики с 9-15 лучами. Плод – вислоплодник, яйцевидной или грушевидной формы. Цветет в июне-июле; плодоносит в августе. Вегетационный период – 110-130 дней.

В диком виде анис произрастает только в Греции. Культивируют его в странах Южной Европы, Азии, Северной Афри-

ки, Южной Америки. В России анис выращивают с конца XIX века; в настоящее время в Воронежской, Волгоградской, Белгородской областях, на Северном Кавказе. Посевы аниса лучше удаются на высокогумусированных легкосуглинистых и супесчаных серых лесных и черноземных почвах.

Научное название рода произошло от греческого слова «anison», что означает «вверх к ястребам». По легенде, царя греческой области Менара Ниса и его дочь Скиллу после того, как она отрезала у отца волшебный волос для своего любовника Миноса, боги превратили в ястребов, гнездящихся на скалах. «Напоминанием» об этой истории и стали растения аниса, многие виды которого произрастают именно в горах. Народное название аниса – бедренец-анис.

Сырьем аниса являются корни, трава, но чаще плоды. Их убирают в фазе цветения, когда пожелтели стебли, а плоды в верхних зонтиках побурели и созрели на 60-80%. Растения скашивают в валки или снопики, досушивают, обмолачивают и очищают от примесей на веялках.

Пищевые и лекарственные свойства аниса использовали давно. Во всяком случае, настойки из семян и плодов аниса звездчатого (анисовки) в России изготавливали со второй половины XVI века. Несколько позже в качестве заменителя стали применять анис обыкновенный, нередко в комбинации с тмином и другими ароматизаторами. Во всем мире известны французские анисовые настойки «Мари Бризар» (ее изготавливают с 1755 года), а также «Анизет де Оланд», «Анизет де Бордо». В настоящее время «анисовки» производят в Испании, Италии, Греции, Турции, на Ближнем Востоке, в Северной Африке и, конечно, в России.

Анис относят к ароматическим пищевым пряностям. Свежие листья аниса с давних времен добавляли в различные салаты, гарниры, варенье из орехов. Плоды и масло применяют для ароматизации хлебопекарных и кондитерских изделий, супов, рыбы, мяса, солений, кваса. Масло используют в мыловарении. Отходы от переработки аниса идут на корм скоту.

Как эфирно-масличное растение анис обыкновенный широко используют в медицине. Его лекарственные свойства

обусловлены наличием в плодах до 6% эфирного масла, основным компонентом которого является анетол (80-90%). Среди других биологически активных веществ: жирное масло (до 28%), метилхавикол (до 10%), анисовые альдегиды, кетоны и кислоты.

Плоды аниса применяют как *отхаркивающее, обезболивающее, дезинфицирующее, потогонное, жаропонижающее* и *слабительное* средство. Они улучшают секреторную функцию дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника. Масло аниса предохраняет от укуса комаров. Его также используют в фармацевтической промышленности для приготовления нашатырно-анисовых капель, зубных капель, грудного эликсира.

В народной медицине для этих целей используют настой плодов.

Берут 5 г плодов и помещают их в эмалированную посуду. Плоды заливают 200 мл (одним стаканом) горячей кипяченой воды, накрывают крышкой и нагревают в течение 15 минут на водяной бане (в кипящей воде). Охлаждают 45 минут, процеживают, оставшуюся массу отжимают. Полученный настой доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 25-30 минут до приема пищи.

Следует помнить, что главный компонент анисового масла анетол вызывает у некоторых людей дерматит, а само масло в больших дозах замедляет кровообращение и может привести к церебральным нарушениям. Поэтому плоды аниса рекомендуют использовать в умеренных дозах и недлительный период.

Укроп пахучий (Anethum graveolens L.) – однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных, высотой 40-120 (до 200) см, с сильным приятным запахом. Корень тонкий, стержневой, веретеновидный, маловетвистый. Стебель прямостоячий, разветвленный, тонко-бороздчатый с очередными трижды- и четырежды-перисто-рассеченными листьями: черешковыми внизу и сидящими в белоокаймленных влагалищах вверху. Цветки желтые с чашечкой из 5 коротких зубчиков и венчиком из 5 желтых лепестков. Плод – яйце-

видная или широкоэллиптическая, сжатая со спинки, серовато-коричневая двусемянка, с тремя килеватыми спинными и двумя боковыми ребрами. Цветет в июне-июле; плоды созревают в июле-августе.

Научное название рода Anethum происходит от греческих слов «ana» – «вверх» и «theein» – «бежать» и объясняется быстрым ростом укропа. Научное видовое название graveolens в переводе с латинского означает «сильнопахнущий». Русское родовое слово «укроп» происходит от старославянского «оукропить», имевшего у наших предков много значений – от сладкой водки до жидкого супа. Народные названия: укроп огородный, окроп, кепер, кониор, кроп, тимон и др.

Сырьем укропа служат полуплоды (семена) и трава. В плодах много эфирного масла (2,5-5%), содержащего анетол, анисовый альдегид. Зелень этого растения содержит 51-128 мг витамина С, 3,6-7 мг каротина на 100 г сырого вещества, витамины B_1, B_2, РР, Р, фолиевую кислоту, а также соли железа, кальция, фосфора. Энергетическая ценность зелени – 32 ккал.

В медицине семена используются для приготовления укропной воды и лекарственных сборов. Отвары и настои плодов применяют для улучшения *аппетита*, как *успокаивающее* средство при бессоннице, *судорогах, коликах*, для *стимуляции молока* у кормящих женщин, как *отхаркивающее* и *ветрогонное*. Зелень укропа рекомендуют использовать в диетическом питании при *ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гастритах.*

Для этих целей

1 ст. ложку плодов заливают стаканом кипятка, настаивают 12-15 минут и процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день за 15 минут до еды. Через 5-6 дней делают перерыв на 2-3 дня, что повышает лечебное воздействие укропа на те или иные органы человека.

В заводских условиях из плодов укропа производят препарат «Анетин» для лечения хронической коронарной недостаточности, настои листьев и стеблей применяют в начальной стадии *гипертонической болезни* и как *мочегонное*.

В зеленых листьях и стеблях укропа содержатся витамины С (51-135 мг%), B_1, B_2, РР, Р, каротин (3,6-7 мг%), флавоноиды (кверцетин, кемферол, изорамнетин), фолиевая кислота, в большом количестве соли калия, кальция, фосфора и железа в легкоусвояемой форме. Энергетическая ценность зелени – 32 ккал.

Молодую зелень используют как вкусовую и ароматическую приправу к горячим и холодным блюдам, солят и сушат. Отцветшие растения применяют при солении и маринновании овощей и грибов. Семена применяют при изготовлении различных пряностей и консервов; при квашении капусты, выпечке хлеба.

Тмин обыкновенный (Carum carvi L.) – двулетнее растение, образующее в первый год корнеплод и розетку листьев, во второй – стебли и семена. Листья продолговатые, узкие, дважды или трижды-перистые, надрезанные на конечные, мягко заостренные, мелкие доли. Стебель прямостоячий, бороздчатый, ветвистый, высотой 50-100 см. Соцветия – сложные зонтики без оберток, с 8-16 неравными лучами и расположенными на них простыми зонтиками, также без оберток. Цветки мелкие белые или лилово-розовые с приятным ароматом и венчиком из 5 лепестков. Плоды – двусемянки бурого цвета, продолговатые, слегка сжатые с боков, с тонкими ребрами. Растение цветет в июне-июле; плоды созревают в августе.

Тмин произрастает в лесостепной и степной зонах европейской части России, в южной части лесной зоны Сибири, в горах Средней Азии и Кавказа. Встречается в Западной Европе, в Средиземноморье, Малой Азии, Иране, Монголии, Китае, Гималаях. Занесено в Северную Америку, Новую Зеландию и Австралию. Тмин неприхотлив и часто растет на железнодорожных насыпях, по обочинам дорог, на неудобьях, склонах оврагов и среди сорняков на пустырях.

Название рода Carum, согласно Плинию Старшему, произошло от местности Кария в Малой Азии, где будто бы рос лучший тмин. В трудах Диоскорида греческим словом caros обозначен вид с близкими лекарственными свойствами.

Научное видовое название carvi является французским и итальянским названием тмина. Русское родовое название «тмин» восходит к слову ciminrum, греческому названию растения. Видовое название «обыкновенный» связано с широкой распространенностью растения. Народные названия: тимон, козловка, чернушка, королек, дикий анис, полевой анис, тиман, кмин.

Лекарственным сырьем тмина являются плоды, которые заготавливают в июле-августе. Стебли срезают серпами, ножами или секаторами и оставляют до полного созревания на 1-2 дня. Высохшие снопики обмолачивают и отсеивают плоды на ситах.

Плоды тмина содержат эфирное масло (до 8,2%), в состав которого входят природные ароматизаторы карвон и лимонен, а также жирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, белковые вещества, минеральные соли и микроэлементы: марганец, медь, цинк, молибден, хром, алюминий, барий, ванадий и другие.

Зелень тмина богата витаминами С, C_1, B_2, каротином, содержит флавоноиды кверцетин и кемферол.

Настой плодов тмина используют в качестве *ветрогонного* средства при метеоризме и ослаблении деятельности *желудочно-кишечного тракта*. Они обладают *спазмолитическим* действием на гладкую мускулатуру кишечника, а также *бактерицидным, анестезирующим* и *желчегонным* действием. Порошок из семян тмина широко используют в ветеринарии.

В народной медицине семена тмина применяют в качестве молокогонного, отхаркивающего, слабительного и *противосудорожного* средства. Для этих целей

1-2 ч. ложки семян заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа в закрытой посуде. Настой процеживают и доливают кипятком до 200 мл. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Детям дают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Семена тмина применяют в пищевой, ликеро-водочной и парфюмерной промышленности. Листья и молодые побеги добавляют в салат. Корни и семена используют как пря-

ность при тушении мяса, овощей и как добавки в супы. Издавна плоды тмина используют в выпечке пряного «Бородинского» хлеба, засолке огурцов и квашении капусты.

Следующую группу зонтичных растений в повседневной жизни мы больше воспринимаем как овощи и зеленные культуры. Но и эти растения обладают ценными лекарственными свойствами.

Петрушка кудрявая (Petroselinum crispum Mill.) – двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных (зонтичных), до 1 м высотой. В первый год растение формирует розетку листьев с корнеплодом, во второй – цветоносный стебель с соцветиями в виде зонтиков и очень мелкими семенами, по форме и цвету напоминающими семена моркови. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе.

В диком виде петрушка встречается в горных районах Средиземноморья. Культивируют ее не менее 2 тысяч лет. В Западной Европе – с XVI века как пряно-ароматическую культуру. В России – с начала XX века как лекарственную «петросилеву траву». В настоящее время выращивают две разновидности петрушки: листовую (P. crispum ssp. Crispum) и корневую (P. crispum ssp. Tuberosum).

Петрушка предпочитает плодородные легкосуглинистые и супесчаные почвы. Морозоустойчива и переносит заморозки до – 6-7^0 С. Адаптирована к выращиванию в большинстве регионов Российской Федерации.

Научное название рода происходит от греческих слов: petros (камень, скала) и selinom (венок), так как, по Диоскориду, растение применялось для изготовления венков. Научное видовое название переводится с латинского как «кудрявый». Русское родовое название «петрушка» образовано из научного названия рода Petra. Народное название: петрушка полевая.

Листья и корни петрушки очень богаты витамином С (150-400 мг%), содержат до 10-20 мг% каротина, 6,4 мг% витамина U, 10 мг% B_1, витамины Р, B_2, РР. Содержат жирное масло (до 20%), гликозиды – апиин и теолин. Петрушка

богата минеральными солями: в 100 г зелени 340 мг калия, 345 мг кальция, 79 мг натрия, 95 мг фосфора, около 2 мг железа. Приятный запах и вкус петрушке придают эфирные масла, в состав которых входят 28 компонентов. Преобладающим из них является апиол.

Листья и корнеплоды в свежем и в сухом виде широко используют как пряность в кулинарии и при консервировании. Энергетическая ценность листьев петрушки – 45 ккал; корнеплодов – 47 ккал.

Траву, корни и плоды петрушки используют в качестве *мочегонного* средства при *почечных и сердечных заболеваниях*, при *нарушении менструаций, воспалении предстательной железы, расстройствах пищеварения, диспепсиях, болезнях печени, расстройстве мочеиспускания* у детей. Благодаря наличию каротина петрушка *улучшает зрение* и *сдерживает рост опухолей.*

Для этих целей назначают настой.

0,5 ч. ложки натолченных плодов заливают 2 стаканами холодной воды и настаивают в течение 8 часов. Принимают 2-3 раза в день по 1 ст. ложке через 2 часа. В народной медицине применяют также сок из свежих растений, который применяют по 2-3 ст. ложки в день.

Наружно листья петрушки используют для *выведения пигментных пятен.*

Растение противопоказано при беременности, так как усиливает сокращение матки.

Пастернак посевной (Pastinaca sativa L.) – двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных. В первый год вырастает корнеплод свекловидной формы с розеткой черешковых перистосложных листьев до 20 см длины с ланцетовидными зубчатыми по краю долями. На второй год отрастает слабоветвистый полый стебель до 180 см высоты с дважды зонтичными соцветиями на верхушках побегов. Цветки мелкие желто-зеленого цвета. Плод – двусемянка, при созревании разделяющаяся на две сухие семянки. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Дикорастущий пастернак встречается в европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири до Енисея, в

Западной Европе, в Средиземноморье, на Балканах. Занесен в Северную и Южную Америку, Австралию и Новую Зеландию. Предпочитает хорошо освещенные участки с плодородными суглинистыми почвами с глубоким пахотным горизонтом. Также хорошо растет на пойменных почвах и окультуренных торфяниках с нейтральной кислотностью почвы. Не переносит избытка влаги и плохо развивается при ее недостатке.

Научное название рода происходит от латинского слова pastus (пища), по съедобному корню, ради которого сеют растения. Латинское название вида Sativa в переводе означает – посевной. Народные названия: козелец, полевой борец, олений корень.

В лекарственных целях используют плоды культивируемого и дикорастущего пастернака, которые заготавливают осенью после побурения зонтиков. Заготовку проводят в два приема. Сначала срезают крупные зонтики, а через две недели – мелкие.

В пищевых целях применяют семена, листья, а также корнеплоды, которые заготавливают осенью в сухую погоду и хранят в песке при температуре 1-3^0 С и относительной влажности 90-95%.

Плоды пастернака содержат эфирное масло (до 3,6%), фурокумарины (до 2,6%), флавоновые гликозиды, жирные масла, органические кислоты, углеводы, витамины С, B_1, B_2, каротин, соли кальция, калия, магния, железа; микроэлементы марганец, медь, цинк, хром, йод, бор и другие.

Корнеплоды содержат 16-21% сухого вещества, в том числе 8-12% сахаров, крахмал, клетчатку, белки и имеют высокую энергетическую ценность – 47 ккал.

Древние греки относили пастернак к особо ценным растениям, обладающим прекрасным вкусом и ароматом. Они считали, что его употребление вызывает спокойный и приятный сон.

В официальной медицине используют препарат пастинацин в качестве *спазмолитического средства* при *стенокардии, неврозах* со спазмами сердца и при *коронарной недостаточности*.

В народной медицине с давних времен пастернак применяли как *мочегонное* и *возбуждающее половую функцию* средство. Настой и отвар корней применяли при *водянке, почечной* и *печеночной коликах*. Настойку корней с сахаром использовали для *возбуждения аппетита* и как *тонизирующее средство* при физическом и умственном истощении. Для этого

2 ст. ложки свежих корней смешивали с 3 ст. ложками сахарного песка, заливали стаканом воды и кипятили 15 минут в закрытой посуде. Настаивали 8 часов, процеживали, отжимали и доливали до 200 мл. Принимали по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды при упадке сил и аппетита, а также в качестве болеутоляющего средства.

До появления картофеля корнеплоды пастернака употребляли в пищу, а сейчас используют как приправу к различным блюдам и как компонент при консервировании. Листья пастернака пригодны в пищу лишь в молодом возрасте.

Следует помнить, что в сухую и жаркую погоду листья пастернака выделяют жгучие эфирные масла, которые могут вызвать ожог с образованием волдырей.

Сельдерей пахучий (Apium graveolens L.)– однолетнее, двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных, с разветвленным цветоносом до 1 м высотой. В первый год жизни образует корнеплоды и розетку листьев, на второй – стебли и сложный зонтик. Листья трехлопастные, мелкорассеченные, крупные у листовых сортов, с полыми черешками до 50 см. Зонтики многочисленные, но мелкие, на коротких цветоносах или почти сидячие. Цветки мелкие, пятилепестковые, белые. Плод – двусемянка. Семена мелкие.

В хозяйственных целях сельдерей используют прежде всего как корнеплод, который вместе с морковью и петрушкой употребляют в супах, как добавку к тушеной говядине или в салатах, как в сыром, так и в вареном виде. Однако еще древние греки и римляне знали и сорта с нежной ботвой и высокими вкусовыми качествами. Листовые черешки сельдерея они высоко окучивали, чтобы к ним не проникали солнечные лучи, и они оставались белыми и нежными.

В лекарственных целях используют корни и листья, которые содержат эфирные масла (50-300 мг%), витамин С (100-150 мг%), каротин (до 7 мг%), витамины группы В (до 100 мг%), РР. Корнеплоды богаты органическими кислотами, среди которых преобладает яблочная, солями магния, железа и другими ценными для человека веществами. Энергетическая ценность 100 г листьев сельдерея – 31 ккал.

Корни и листья сельдерея *возбуждают аппетит, усиливают пищеварение,* обладают легким *слабительным, антисептическим, противовоспалительным* и *ранозаживляющим* действием. Эфирные масла сельдерея губительны для многих патогенных и условно-патогенных бактерий, обитающих в полости рта, горла, в желудочно-кишечном тракте. Водным настоем корней или листьев обмывают гнойные раны и раны с целью *дезинфекции* и *заживления*.

Дикорастущий сельдерей считается ядовитым. Корень у него сухой, деревянистый в отличие от округлого мясистого культурного корня.

Кстати, завершая далеко не полный рассказ о полезных зонтичных растениях, среди которых есть и главный овощ с сорокавековой историей – морковь посевная, нельзя забывать об «обратной стороне медали». Среди зонтичных очень много ядовитых растений. К ним относятся цикута (вех), болиголов и собачья петрушка. Яд цикуты и болиголова в Древней Греции использовали как орудие казни. По приговору суда ядом цикуты был отравлен великий философ древности Сократ.

Следует остерегаться прикосновения к борщевикам, особенно в солнечную погоду. Его ожоги долго не заживают. Так что «экспериментировать» с зонтичными растениями в природе не стоит.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

Фото растений см. на 4-й стр. обложки.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

Несмотря на очередную битву за урожай, не грех обеспокоиться подпиской на «Предупреждение Плюс» на II полугодие 2009 года. Она уже идет вовсю.

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2009 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!
Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов:

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | руб. коп. | Количество комплектов

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
июль 7 (76)	X
август 8 (77)	X
сентябрь 9 (78)	X
октябрь 10 (79)	X
ноябрь 11 (80)	X
декабрь 12 (81)	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать семь изданий:

- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 009

- ☐ **Болезни ног (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (135 г)**_____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (150 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г)** _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах (115 г)** _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **семь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 05.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ79.Н08424 от 30.08.2007г.

Анис

Фенхель

Укроп

Подробнее
о растениях
номера
читайте
на стр. 113-124

Пастернак

Сельдерей

09007
4 607161 020036 >